

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 12

4x

FORTGESCHRITTENE



MONTAG

Cardio Körpermitte
mit Stuntfrau **Danny Kahl**

30 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

Turner-Basics
mit Turnstar **Marcel Nguyen**

40 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Cardio
mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

SAMSTAG

PAUSE

SONNTAG

60 Minuten **Lockerer Ausdauerlauf**
(Laufen/Radfahren/Wandern)

60 Min.