

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 12

4x

ANFÄNGER



MONTAG

Beine und Po

mit Stuntfrau **Danny Kahl**

10 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

Oberkörper

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Hochintensives Cardio

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

30 Min.

SAMSTAG

PAUSE



SONNTAG



60 Minuten **Lockere Ausdauer**einheit
(Spazieren, Wandern, Radfahren)

60 Min.