

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 5

4x

FORTGESCHRITTENE



MONTAG

Cardio Körpermitte
mit Stuntfrau **Danny Kahl**

30 Min.



DIENSTAG

Laufen

30 Min.



MITTWOCH

Mobility
mit Stuntfrau **Danny Kahl**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Supersets
mit **Jan Möller** und **Thomas Röhler**

30 Min.

SAMSTAG

PAUSE

SONNTAG

PAUSE