

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 5

3x

ANFÄNGER



MONTAG

Tabata

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

16 Min.

DIENSTAG

PAUSE

MITTWOCH

PAUSE



DONNERSTAG

Full Body

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

FREITAG

PAUSE

SAMSTAG

PAUSE

SONNTAG

40-60 Minuten **Lockere Ausdauerinheit**
(Spazieren, Wandern, Radfahren)

50 Min.