

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 6

4x

FORTGESCHRITTENE



MONTAG

Schultern und Arme
mit Turnstar Marcel Nguyen

10 Min.



DIENSTAG

Laufen

30 Min.



MITTWOCH

Beweglichkeit
mit Sportgymnastin Noemi Peschel

30 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Total Body
mit Stuntfrau Danny Kahl

30 Min.

SAMSTAG

PAUSE

SONNTAG

PAUSE