

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 6

3x

ANFÄNGER



 **MONTAG**

EMOM

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

DIENSTAG

PAUSE

MITTWOCH

PAUSE



 **DONNERSTAG**

Cardio Körpermitte

mit Stuntfrau **Danny Kahl**

30 Min.

FREITAG

PAUSE

SAMSTAG

PAUSE

 **SONNTAG** 

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

50 Min.