

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 7

4x

FORTGESCHRITTENE



MONTAG

Tabata

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

16 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

Ganzer Körper

mit Crossfit-Athletin **Vivien Herz**

30 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Full Body

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

SAMSTAG

PAUSE



SONNTAG



30 Minuten **Lockerer Ausdauerlauf**
(Oder Radfahren)

30 Min.