

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 7

4x

ANFÄNGER



MONTAG

Beine und Po

mit Stuntfrau **Danny Kahl**

10 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

Sixpack

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Ganzer Körper

mit Eishockey-Star **Mathias Niederberger**

30 Min.

SAMSTAG

PAUSE



SONNTAG



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

50 Min.