

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 8

4x

FORTGESCHRITTENE



MONTAG

Turner-Basics
mit Turnstar **Marcel Nguyen**

40 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

Hochintensives Cardio
mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

30 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Rücken
mit Crossfit-Athletin **Vivien Herz**

10 Min.

SAMSTAG

PAUSE



SONNTAG

Mobility
mit Stuntfrau **Danny Kahl**

10 Min.