

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 8

4x

ANFÄNGER



MONTAG

Beine

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

Rücken

mit Crossfit-Athletin **Vivien Herz**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Total Body

mit Stuntfrau **Danny Kahl**

20 Min.

SAMSTAG

PAUSE



SONNTAG

Beweglichkeit

mit Sportgymnastin **Noemi Peschel**

30 Min.