

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 9

4x

FORTGESCHRITTENE



MONTAG

Push-up-Challenge
mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

Plyo-Training
mit Eishockey-Star **Mathias Niederberger**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Zirkeltraining
mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

25 Min.

SAMSTAG

PAUSE

SONNTAG

45 Minuten **Lockerer Ausdauerlauf**
(Oder 60 Min. Radfahren/Wandern)

45 Min.