

# 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.