

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 9

4x

ANFÄNGER



MONTAG

Tabata

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

16 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

EMOM

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Zirkeltraining

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

25 Min.

SAMSTAG

PAUSE



SONNTAG



30 Minuten **Lockere Ausdauer**einheit
(Spazieren, Wandern, Radfahren)

30 Min.