

# 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.