

W04	Kniebeuge W	Unterarmstütz	Crunch	Jiggle	Stoffwechsel TURBO	OS links	OS rechts	Po	Bauch 3cm+	Bauch 3cm-	Gewicht
Mittwoch	2x 15		2x 30sec	x	4min						
Donnerstag	2x 18		2x 40sec	x	4min						
Freitag		2x 30sec		x							
Samstag	2x 20	2x 40sec	2x 40sec		5min						
Sonntag	2x 22	2x 45sec	2x 45sec	x	5min						
Montag				x							
Dienstag	2x 25	2x 60sec	2x 60sec		6min						

W.O.D. & Messprotokoll von:

Anmerkungen: Warm up 5- 7min/ 30sec:30sec