



WO2	Einbeinkniebeuge	Liegestütz	Stoffwechsel TURBO	OS links	OS rechts	Po	Bauch 3cm+	Bauch 3cm-	Gewicht
Mittwoch	X 2 Serien á 30sec	X 1 Serie á 30sec							
Donnerstag			X Block 5min						
Freitag	X 2 Serien á 30sec	X 2 Serien á 30sec							
Samstag			X Block 7min						
Sonntag	Pause	Pause	Pause						
Montag	X 2 Serien á 40sec	X 1 Serie á 40sec							
Dienstag			X Block 9min						

W.O.D. & Messprotokoll von:

Anmerkungen: Warm up 5- 7min/ 30sec SB5: 30sec SB2/ Cool Down 5min