



W03	Einbeinkniebeuge	Liegestütz	Stoffwechsel TURBO	OS links	OS rechts	Po	Bauch 3cm+	Bauch 3cm-	Gewicht
Mittwoch	X 2 Serien á 60sec	X 2 Serien á 40sec							
Donnerstag			X Block 7min						
Freitag	Pause	Pause	Pause						
Samstag	X 2 Serien á 60sec	X 2 Serien á 60sec							
Sonntag			X Block 9min						
Montag	X 2 Serien á 40sec	X 2 Serien á 40sec							
Dienstag	Workshop	Workshop	Workshop						

W.O.D. & Messprotokoll von:

Anmerkungen: Warm up 5- 7min/ 45sec SB5: 30sec SB2/ Cool Down 5min