



25 MINUTEN WORKOUTS ZUM ABNEHMEN

OHNE GERÄTE. FÜR FORTGESCHRITTENE.

WORKOUT

Muskel	Übung	Sätze	Dauer	Satzpause
Bauch, Po	Hip-Lift	2	60 Sek.	20 Sek.
Brust	Liegestütze	2	60 Sek.	20 Sek.
Rücken, Po	Brid Dog	2	60 Sek.	20 Sek.
Bauch	Toe Touches im Sitzen	2	60 Sek.	20 Sek.
Bauch	Flutter Kicks für den Bauch	2	60 Sek.	20 Sek.
Beine	Split Squats ohne Gewicht	2	60 Sek.	20 Sek.
Bauch	Crunches	2	60 Sek.	20 Sek.
Ganzkörper	Plank	2	60 Sek.	20 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX