



25 MINUTEN WORKOUTS ZUM ABNEHMEN

ZUHAUSE. FÜR FORTGESCHRITTENE.

WORKOUT

Muskel	Übung	Sätze	Dauer	Satzpause
unterer Rücken	Superman	2	60 Sek.	20 Sek.
Brust	Liegestütze	2	60 Sek.	20 Sek.
Ganzkörper	Plank	2	60 Sek.	20 Sek.
Po	Flutter Kicks für den Po	2	60 Sek.	20 Sek.
Bauch	Flutter Kicks für den Bauch	2	60 Sek.	20 Sek.
Po, Beine	Beckenheben	2	60 Sek.	20 Sek.
Rücken, Po	Bird Dog	2	60 Sek.	20 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX