

# Workout Plan

MO

1

FR



Oberkörper



Unterkörper

MI

TABATA  
7 Minuten

Einsteiger  
Workout



Ganzkörper

MO

2

FR



Oberkörper



Unterkörper

MI



Ganzkörper

MO

3

FR



Oberkörper



Unterkörper

MI



Ganzkörper

MO

4

FR



Oberkörper



Unterkörper

MI

7 MIN  
Intermediate  
Plank Workout  
NO EQUIPMENT



Ganzkörper