

30 TAGE

BODY SHAPE CHALLENGE

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

1
**FULLBODY
TONE**

10 MINUTEN

2
HAPPY ABS

10 MINUTEN

3
BEINE & PO

10 MINUTEN

4
HIIT

1 RUNDE = 4 MINUTEN

5
OBERKÖRPER

10 MINUTEN

6
LOWER ABS

10 MINUTEN

7
HIIT

1 RUNDE = 4 MINUTEN

8
**PLANK
CHALLENGE**

8 MINUTEN

9
**CARDIO
DANCE**

10 MINUTEN

10
**100 SQUAT
CHALLENGE**

11
**SEITLICHER
BAUCH**

11 MINUTEN

12
**BOOTCAMP
WORKOUT**

23 MINUTEN

13
**OBERKÖRPER
& ARME**

10 MINUTEN

14
**BOOTY BURN
& HÜFTE**

10 MINUTEN

15
HIIT

1 RUNDE = 4 MINUTEN

16
HAPPY ABS

8 MINUTEN

17
**BOOTCAMP
WORKOUT**

23 MINUTEN

18
**BEINE & BOOTY
WORKOUT**

8 MINUTEN

19
**CARDIO
DANCE**

11 MINUTEN

20
**70 LUNGES
CHALLENGE**

21
HAPPY ABS

10 MINUTEN

22
**ARM
WORKOUT**

10 MINUTEN

23
HIIT

1 RUNDE = 4 MINUTEN

24
**200 REP
WORKOUT**

25
**BOOTY
BURN**

10 MINUTEN

26
**FULLBODY
WORKOUT**

20 MINUTEN

27
**CARDIO
DANCE**

10 MINUTEN

28
**SEITLICHER
BAUCH**

5 MINUTEN

29
FATBURN HIIT

1 RUNDE = 4 MINUTEN

30
**BOOTCAMP
WORKOUT**

23 MINUTEN

