

DEIN NEUSTART FÜR 2022

>> 30 TAGE BODY SHAPE CHALLENGE <<

www.tsg-weinheim.de



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

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