



# **25 MINUTEN WORKOUTS ZUM ABNEHMEN**

**OHNE SPRINGEN. OHNE GERÄTE. FÜR FORTGESCHRITTENE.**

# WORKOUT

Muskel	Übung	Sätze	Dauer	Satzpause
Beine	Dirty Dog	2	60 Sek.	20 Sek.
Brust	Liegestütze	2	60 Sek.	20 Sek.
Beine	Sumo Squats	2	60 Sek.	20 Sek.
Po	Frog Pumps	2	60 Sek.	20 Sek.
Bauch	Crunches	2	60 Sek.	20 Sek.
Arme	Dips (Stuhl)	2	60 Sek.	20 Sek.
Beine	Air Squats	2	60 Sek.	20 Sek.

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX