



15 MINUTEN WORKOUTS ZUM ABNEHMEN

ZUHAUSE. FÜR ANFÄNGER.

WORKOUT

Muskel	Übung	Sätze	Dauer	Satzpause
Beine	Air Squats	2	30 Sek.	30 Sek.
Brust	Liegestütze	2	30 Sek.	30 Sek.
Rücken, Po	Brid Dog	2	30 Sek.	30 Sek.
Bauch, Beine	Mountain Climber	2	30 Sek.	30 Sek.
Bauch	Windmühle	2	30 Sek.	30 Sek.
Bauch	Crunches	2	30 Sek.	30 Sek.
Beine, Bauch	Beinspreizen im Liegen	2	30 Sek.	30 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX