



DAS FORM-VOLLENDET

Fatburn-Workout

14 MINUTEN

DIE ÜBUNGEN

Jumping Jacks

schnelle Kniebeugen

Russian Twist

Trizep-Dips

Sprint + High Knees

High-Kick + Kniebeuge

4 RUNDEN

JEDE ÜBUNG 30 SEKUNDEN

KEINE PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN

30 SEK. PAUSE ZWISCHEN DEN RUNDEN