


BAUCHWEGFORMEL LIVE TRAININGSPLAN  

Ab Montag, 20.06.2022 / 5 Wochen Programm

MONTAG :


9:30 H Krafttraining mit Hanteln
=> 30 Min. Bodystyling / Zusatzworkout
zum HIIT Training

MITTWOCH:

19:30 h  HIIT Workout Bauchtraining/
Coretraining/ Rumpftraining

FREITAG :

Jede Woche gibt's eine Video Botschaft für maximalen
Erfolg und zum Durchhalten der Bauchwegformel .
Außerdem Ernährungs Tipps / Alltagstaugliche Fitness
Ideen rund um das Bauchwegformel Programm

 Bonus: Alle Workouts & Info Videos werden im
Programm abgespeichert und du kannst sie jederzeit
„nachtrainieren“ ✓
Außerdem hast du im Programm jede Woche eine bunte
Auswahl an anderen abgespeicherten Workout Videos