

# LA KATY FOX

## 30 Tage Workout Challenge

#thelakatyfoxchallenge

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	31	01	02	03
				Hartes HIIT Workout	The Beyonce Butt Workout	10 Minutes Ab Workout
				LET'S START		
04	05	06	07	08	09	10
Train Insane HIIT	Gigi Hadid Workout	HIIT Workout für Zuhause	Intense Ab Burnt PITT	Maximaler Fettabbau	Best Exercises for burning calories	Best 9 Minute Ab Workout
	VERGISS NICHT DEINE ERFAHRUNGEN AUF INSTA ZU POSTEN			#THELAKATYFOXCHALLENGE		
11	12	13	14	15	16	17
9 Minuten Bauch Workout	How to get Legs like a VS Model	7 Minute Ab Workout	Total Body Slim Down	Booty Popping	Untere Bauchmuskeln zum Brennen bringen	Fat Burning Cardio
				HALBZEIT ♥		
18	19	20	21	22	23	24
Tone your Booty	Lose Fat Fast with Cardio	Perfect 10 Abs	Total Body Slim Down	Leg Slimming Workout	19 Min Workout für straffe Arme	Fat Burner Bauch Workout
					NUR NOCH EINE WOCHE	
25	26	27	28	29	30	01
Straffe Oberschenkel	Butt Lift & Slim Thighs	Best HIIT Cardio Workout	Unteres Bauchfett 12 Min	Fat Burning Cardio	Train Insane HIIT	Wie hat es dir gefallen? Schreib mir :)
					DONE ♥	

[www.lakatyfox.com](http://www.lakatyfox.com)