

# LA KATY FOX

## Workout Challenge Jänner

#thelakatyfoxchallenge

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01 2 x Beyonce Butt Workout	02 Unteres Bauchfett 11 Min	03 5 Min Plank	04 14 Min Full Body Workout	05 eine kleine Runde laufen	06 FREI	07 5 Min Plank
<b>LET'S START</b>						
08 Unteres Bauchfett 12 Min	09 Victoria Secret Abs	10 5 Min Plank	11 10 Min Intense Ab Workout	12 eine kleine Runde laufen	13 FREI	14 5 Min Plank
15 15 Min Fett verbrennen	16 Ultimatives HIIT Workout	17 5 Min Plank	18 Train Insane HIIT	19 eine kleine Runde laufen	20 FREI	21 5 Min Plank
22 effektives Ganzkörper Workout 2 x 4 Min	23 Gankörperworkout 15 Min	24 5 Min Plank	25 10 Min Intense Ab Workout	26 eine kleine Runde laufen	27 FREI	28 5 Min Plank
29 Best Exercises for Burning Calories	30 Unteres Bauchfett 13 Min	31 5 Min Plank	01	02	03	04
		<b>DONE ♥</b>				

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