

LA KATY FOX

Workout Challenge März

#thelakatyfoxchallenge

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	01 10 Min Sixpack Workout	02 Effektiv Fett Verbrennen 20 Min	03 FREI	04 5 Min Plank
			LET'S START			
05 Laufen	06 Legs and Cardio 16 Min	07 5 Min Plank	08 Advanced Abs 10 Min	09 HIIT Workout 20 Min Fatburner	10 FREI	11 5 Min Plank
12 Laufen	13 10 Min Intense Ab Workout	14 5 Min Plank	15 Hartes HIIT Workout 7 Min	16 HIIT Bootcamp 17 Min	17 FREI	18 5 Min Plank
19 Laufen	20 Trains Insane 8 Min	21 5 Min Plank	22 10 Min Intense Cardio Workout	23 Fett verbrennen 17 Min	24 FREI	25 5 Min Plank
26 Laufen	27 Lose Fat Fast 10 Min	28 5 Min Plank	29 10 Minute Ab Workout	30 Bauchmuskeltraining 20 Min	31 FREI	01
					DONE ♥	

www.lakatyfox.com