



30 Tage „Fit für den Sommer“ Challenge für Fortgeschrittene

Philipp

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer
Woche 1	Morgenroutine Fit in den Sommer 2x Bauch Workout	Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer Ashtanga Yoga	Morgenroutine Fit in den Sommer 30 Min. Joggen Mobility	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!
Woche 2	Morgenroutine Fit in den Sommer 2x Bauch Workout	Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer Ashtanga Yoga	Morgenroutine Fit in den Sommer 40 Min. Joggen Mobility	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!
Woche 3	Morgenroutine Fit in den Sommer 2x Bauch Workout	Morgenroutine Fit in den Sommer 2x Bauch Workout	Morgenroutine Fit in den Sommer Ashtanga Yoga	Morgenroutine Fit in den Sommer 50 Min. Joggen Mobility	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!
Woche 4	Morgenroutine Fit in den Sommer 2x Bauch Workout	Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer Ashtanga Yoga	Morgenroutine Fit in den Sommer 60 Min. Joggen Mobility	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!