

# ***FITNESS- WORKOUT-PLAN***

AUFGEBEN IST KEINE OPTION!

foodtwins.de

***MONTAG***

***DIENSTAG***

***MITTWOCH***

***DONNERSTAG***

***FREITAG***

***SAMSTAG***

***SONNTAG***

***KÖRPERWERTE***

Oberarm: \_\_\_\_\_ cm Hüfte: \_\_\_\_\_ cm

Brust: \_\_\_\_\_ cm Po: \_\_\_\_\_ cm

Taille: \_\_\_\_\_ cm Oberschenkel: \_\_\_\_\_ cm

Bauch: \_\_\_\_\_ cm Gewicht \_\_\_\_\_ kg