

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Sofa ☐ ☐ ☐ ☐ 4.	5.	Booty ☐ ☐ ☐ ☐ 6.	Oblique ☐ ☐ ☐ ☐ 7.	Inner Thighs ☐ ☐ ☐ ☐ 8.	9.	10.
Woche 2	11.	Mobility ☐ ☐ ☐ ☐ 12.	Waist ☐ ☐ ☐ ☐ 13.	Kissen ☐ ☐ ☐ ☐ 14.	Flaschen ☐ ☐ ☐ ☐ 15.	16.	17.
Woche 3	Cardio ☐ ☐ ☐ ☐ 18.	Arms ☐ ☐ ☐ ☐ 19.	Low ABS ☐ ☐ ☐ ☐ 20.	21.	Popo ☐ ☐ ☐ ☐ 22.	23.	24.
Woche 4	25.	Cardio ☐ ☐ ☐ ☐ 26.	Total ABS ☐ ☐ ☐ ☐ 27.	Arms ☐ ☐ ☐ ☐ 28.	Squat ☐ ☐ ☐ ☐ 29.	30.	31.