

30 TAGE CHALLENGE

START

ENDE

MEIN ZIEL

 <p>1</p> <p>20 KNIEBEUGEN 10 LIEGESTÜTZE</p>	 <p>2</p> <p>20 HAMPELMÄNNER 10 SIT-UPS</p>	 <p>3</p> <p>20 HIGH-KNEES 10 BRÜCKEN</p>	 <p>4</p> <p>10 PLANK LEG RAISES 10 HIGHT-CRUNCHES</p>	 <p>5</p> <p>5 MINUTEN MEDITIEREN</p>
 <p>6</p> <p>10 PLANK LEG RAISES 10 HIGHT-CRUNCHES</p>	 <p>7</p> <p>25 KNIEBEUGEN 10 LIEGESTÜTZE</p>	 <p>8</p> <p>8 MINUTEN MEDITIEREN</p>	 <p>9</p> <p>30 HAMPELMÄNNER 15 SIT-UPS</p>	 <p>10</p> <p>25 HIGH-KNEES 10 BRÜCKEN</p>
 <p>11</p> <p>15 PLANK LEG RAISES 15 HIGHT-CRUNCHES</p>	 <p>12</p> <p>10 MINUTEN MEDITIEREN</p>	 <p>13</p> <p>20 KNIEBEUGEN 10 LIEGESTÜTZE</p>	 <p>14</p> <p>30 HAMPELMÄNNER 20 SIT-UPS</p>	 <p>15</p> <p>30 HIGH-KNEES 15 BRÜCKEN</p>
 <p>16</p> <p>20 SEITLICHE BEINHEBER 20 HALF WIPERS</p>	 <p>17</p> <p>15 PLANK LEG RAISES 15 HIGHT-CRUNCHES</p>	 <p>18</p> <p>12 MINUTEN MEDITIEREN</p>	 <p>19</p> <p>30 KNIEBEUGEN 15 LIEGESTÜTZE</p>	 <p>20</p> <p>40 HAMPELMÄNNER 25 SIT-UPS</p>
 <p>21</p> <p>10 PLANK LEG RAISES 10 HIGHT-CRUNCHES</p>	 <p>22</p> <p>30 HIGH-KNEES 15 BRÜCKEN</p>	 <p>23</p> <p>15 MINUTEN MEDITIEREN</p>	 <p>24</p> <p>40 HAMPELMÄNNER 25 SIT-UPS</p>	 <p>25</p> <p>30 KNIEBEUGEN 15 LIEGESTÜTZE</p>
 <p>26</p> <p>20 PLANK LEG RAISES 30 HIGHT-CRUNCHES</p>	 <p>27</p> <p>30 HIGH-KNEES 20 BRÜCKEN</p>	 <p>28</p> <p>30 KNIEBEUGEN 15 LIEGESTÜTZE</p>	 <p>29</p> <p>15 MINUTEN MEDITIEREN</p>	 <p>30</p> <p>50 HAMPELMÄNNER 30 SIT-UPS</p>

MEINE BELOHNUNG