



Toplife.Zone

30 TAGE CHALLENGE

Sixpacktraining bis zum Limit

No. #M1001

Level 2: Anzahl x 2

Level 3: Anzahl x 3

TAG 1 10 Situps	TAG 2 12 Situps	TAG 3 14 Situps	TAG 4 PAUSE	TAG 5 16 Situps
TAG 6 18 Situps	TAG 7 20 Situps	TAG 8 PAUSE	TAG 9 22 Situps	TAG 10 24 Situps
TAG 11 26 Situps	TAG 12 PAUSE	TAG 13 28 Situps	TAG 14 30 Situps	TAG 15 32 Situps
TAG 16 PAUSE	TAG 17 34 Situps	TAG 18 34 Situps	TAG 19 34 Situps	TAG 20 PAUSE
TAG 21 36 Situps	TAG 22 36 Situps	TAG 23 36 Situps	TAG 24 PAUSE	TAG 25 38 Situps
TAG 26 38 Situps	TAG 27 38 Situps	TAG 28 PAUSE	TAG 29 40 Situps	TAG 30 45 Situps