



Toplife.Zone

30 TAGE CHALLENGE

No. #M1002

## Soldat, pump' dich auf mit Liegestütze

Level 2: Anzahl x 2  
Level 3: Anzahl x 3

|                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| TAG 1<br>8<br>Liegestütze   | TAG 2<br>9<br>Liegestütze   | TAG 3<br>10<br>Liegestütze  | TAG 4<br>PAUSE              | TAG 5<br>11<br>Liegestütze  |
| TAG 6<br>12<br>Liegestütze  | TAG 7<br>13<br>Liegestütze  | TAG 8<br>PAUSE              | TAG 9<br>14<br>Liegestütze  | TAG 10<br>15<br>Liegestütze |
| TAG 11<br>16<br>Liegestütze | TAG 12<br>PAUSE             | TAG 13<br>17<br>Liegestütze | TAG 14<br>18<br>Liegestütze | TAG 15<br>19<br>Liegestütze |
| TAG 16<br>PAUSE             | TAG 17<br>20<br>Liegestütze | TAG 18<br>21<br>Liegestütze | TAG 19<br>22<br>Liegestütze | TAG 20<br>PAUSE             |
| TAG 21<br>23<br>Liegestütze | TAG 22<br>24<br>Liegestütze | TAG 23<br>25<br>Liegestütze | TAG 24<br>PAUSE             | TAG 25<br>26<br>Liegestütze |
| TAG 26<br>27<br>Liegestütze | TAG 27<br>28<br>Liegestütze | TAG 28<br>PAUSE             | TAG 29<br>29<br>Liegestütze | TAG 30<br>30<br>Liegestütze |