



Toplife.Zone 30 TAGE CHALLENGE
Fit and Fun - der Sommer kann kommen

No. #M1003

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

TAG 1 10 Situps	TAG 2 30 Sek. Planking	TAG 3 5 Liegestütze	TAG 4 PAUSE	TAG 5 15 Situps
TAG 6 35 Sek. Planking	TAG 7 10 Liegestütze	TAG 8 PAUSE	TAG 9 20 Situps	TAG 10 40 Sek. Planking
TAG 11 15 Liegestütze	TAG 12 PAUSE	TAG 13 25 Situps	TAG 14 45 Sek. Planking	TAG 15 20 Liegestütze
TAG 16 PAUSE	TAG 17 30 Situps	TAG 18 50 Sek. Planking	TAG 19 25 Liegestütze	TAG 20 PAUSE
TAG 21 35 Situps	TAG 22 55 Sek. Planking	TAG 23 30 Liegestütze	TAG 24 PAUSE	TAG 25 40 Situps
TAG 26 60 Sek. Planking	TAG 27 35 Liegestütze	TAG 28 PAUSE	TAG 29 45 Situps	TAG 30 65 Sek. Planking