



Toplife.Zone

30 TAGE CHALLENGE

No. #M1005

Beine & Po – Max. Ausfallschritte

Level 2: Anzahl x 2

Level 3: Anzahl x 3

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