



Toplife.Zone

30 TAGE CHALLENGE

No. M4001

# Hello Beachbody - You're welcome

Level 2: Anzahl x 2

Level 3: Anzahl x 3

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