



Toplife.Zone 30 TAGE CHALLENGE

No. M4001

Oberkörperstärkung: Brust, Arme und Rücken stählenLevel 2: Anzahl x 2
Level 3: Anzahl x 3

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