



Toplife.Zone

7 TAGE CHALLENGE

No. #W1001

# 7 Tage wie beim Grundwehrdienst

Level 2: Anzahl x 2

Level 3: Anzahl x 3

TAG 1

**15**  
Liegestütze

TAG 2

**20**  
Liegestütze

TAG 3

**25**  
Liegestütze

TAG 4

**PAUSE**

TAG 5

**30**  
Liegestütze

TAG 6

**35**  
Liegestütze

TAG 7

**40**  
Liegestütze

Länger durchhalten mit Disziplinwetteinsatz: [www.toplife.zone](http://www.toplife.zone)