



Toplife.Zone 7 TAGE CHALLENGE  
**Bauch stählen mit Situps**

No. #W1002

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

TAG 1  
**20 Situps**

TAG 2  
**20 Situps**

TAG 3  
**PAUSE**

TAG 4  
**30 Situps**

TAG 5  
**30 Situps**

TAG 6  
**PAUSE**

TAG 7  
**50 Situps**

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