

Jede Übung 5 bis 50 mal - je nach Level.



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