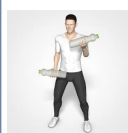
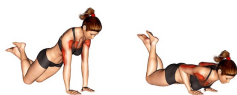


# 30 Tage Arm-Challenge

[www.petraschmitt.biz](http://www.petraschmitt.biz)

enge Liegestütz



Bizepscurl  
je Seite

Arm kreisen  
je vor  
und rück



Tag	enge Liegestütz	Bizepscurl je Seite	Arm kreisen je vor und rück
Tag 1	1	5	5
Tag 2	2	6	6
Tag 3	2	7	7
Tag 4	3	8	8
Tag 5	3	9	9
Tag 6	4	10	10
Tag 7	4	11	11
Tag 8	5	12	12
Tag 9	5	13	13
Tag 10	6	14	14
Tag 11	7	16	16
Tag 12	8	18	18
Tag 13	9	20	20
Tag 14	10	22	22
Tag 15	11	24	24
Tag 16	12	26	26
Tag 17	13	28	28
Tag 18	14	30	30
Tag 19	15	32	32
Tag 20	16	34	34
Tag 21	18	38	38
Tag 22	20	42	42
Tag 23	22	46	46
Tag 24	24	50	50
Tag 25	26	54	54
Tag 26	28	58	58
Tag 27	30	62	62
Tag 28	34	66	66
Tag 29	38	70	70
Tag 30	40	75	75