
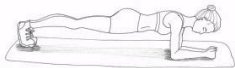



# 30 Tage Bauch Challenge

Personal Training  
Schmitt



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

	Crunches 	Unterarmstütz 	Seeestern 
Tag 1	12	10 sek.	6
Tag 2	14	15 sek.	7
Tag 3	16	20 sek.	8
Tag 4	18	25 sek.	9
Tag 5	20	30 sek.	10
Tag 6	22	35 sek.	11
Tag 7	24	40 sek.	12
Tag 8	26	45 sek.	13
Tag 9	28	50 sek.	14
Tag 10	30	55 sek.	15
Tag 11	34	60 sek.	17
Tag 12	38	65 sek.	19
Tag 13	42	70 sek.	21
Tag 14	46	75 sek.	23
Tag 15	50	80 sek.	25
Tag 16	54	85 sek.	27
Tag 17	58	90 sek.	29
Tag 18	62	95 sek.	31
Tag 19	66	100 sek.	33
Tag 20	72	105 sek.	36
Tag 21	76	110 sek.	38
Tag 22	78	110 sek.	39
Tag 23	84	115 sek.	42
Tag 24	90	120 sek.	45
Tag 25	96	125 sek.	48
Tag 26	102	130 sek.	51
Tag 27	108	135 sek.	54
Tag 28	114	140 sek.	57
Tag 29	120	150 sek.	60
Tag 30	130	160 sek.	65