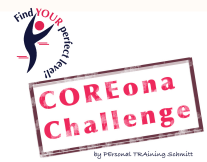






30 Tage Challenge

Personal Training
Schmitt



www.petraschmitt.biz

	Diamond pushup 	Wallsits 	altern. Superman je Seite 	Russian Twist je Seite 
--	---	---	---	---

Tag 1	2	10 sek.	5	5
Tag 2	2	15 sek.	5	5
Tag 3	3	20 sek.	6	6
Tag 4	3	25 sek.	6	6
Tag 5	4	30 sek.	7	7
Tag 6	4	35 sek.	7	7
Tag 7	5	40 sek.	8	8
Tag 8	5	45 sek.	8	8
Tag 9	6	50 sek.	9	9
Tag 10	6	55 sek.	10	10
Tag 11	7	60 sek.	12	12
Tag 12	8	65 sek.	14	14
Tag 13	9	70 sek.	16	16
Tag 14	10	75 sek.	18	18
Tag 15	11	80 sek.	20	20
Tag 16	12	85 sek.	22	22
Tag 17	13	90 sek.	24	24
Tag 18	14	95 sek.	26	26
Tag 19	15	100 sek.	28	28
Tag 20	16	105 sek.	30	30
Tag 21	18	110 sek.	35	35
Tag 22	20	110 sek.	40	40
Tag 23	22	115 sek.	45	45
Tag 24	24	120 sek.	50	50
Tag 25	26	125 sek.	55	55
Tag 26	28	135 sek.	60	60
Tag 27	30	145 sek.	65	65
Tag 28	34	155 sek.	70	70
Tag 29	38	165 sek.	80	80
Tag 30	40	180 sek.	85	85