

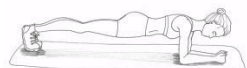


30 Tage Challenge

| <i>www.petrasmitt.biz</i> | <i>enge Liegestütz</i>  | <i>Squats</i>  | <i>Unterarmstütz</i>  |
|---------------------------|---|--|---|
| Tag 1 | 5 | 10 | 10 sek. |
| Tag 2 | 5 | 10 | 15 sek. |
| Tag 3 | 6 | 12 | 20 sek. |
| Tag 4 | 6 | 12 | 25 sek. |
| Tag 5 | 7 | 14 | 30 sek. |
| Tag 6 | 7 | 14 | 35 sek. |
| Tag 7 | 8 | 16 | 40 sek. |
| Tag 8 | 8 | 16 | 45 sek. |
| Tag 9 | 9 | 18 | 50 sek. |
| Tag 10 | 10 | 20 | 55 sek. |
| Tag 11 | 12 | 22 | 60 sek. |
| Tag 12 | 14 | 24 | 65 sek. |
| Tag 13 | 16 | 26 | 70 sek. |
| Tag 14 | 18 | 28 | 75 sek. |
| Tag 15 | 20 | 30 | 80 sek. |
| Tag 16 | 22 | 32 | 85 sek. |
| Tag 17 | 24 | 34 | 90 sek. |
| Tag 18 | 26 | 36 | 95 sek. |
| Tag 19 | 28 | 38 | 100 sek. |
| Tag 20 | 30 | 40 | 105 sek. |
| Tag 21 | 35 | 45 | 110 sek. |
| Tag 22 | 40 | 50 | 115 sek. |
| Tag 24 | 45 | 55 | 120 sek. |
| Tag 25 | 50 | 60 | 125 sek. |
| Tag 26 | 55 | 65 | 130 sek. |
| Tag 27 | 60 | 70 | 135 sek. |
| Tag 28 | 65 | 75 | 140 sek. |
| Tag 29 | 70 | 80 | 150 sek. |
| Tag 30 | 80 | 100 | 160 sek. |