
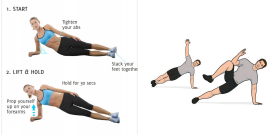


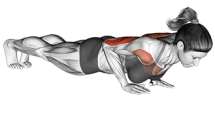




35 Tage Challenge mit TABATA

	Squats Level 1 ohne Gewicht Level 2 mit Gewicht	Side Plank je Seite Level 1 Level 2	Wallsits Level 1 ohne Gewicht Level 2 mit Gewicht	
Bauch/Beine/PO				TABATA
Tag 1	15	5	30 Sek.	TABATA
Tag 2	20	10	50 Sek.	
Tag 3	25	20	70 Sek.	
Tag 4	30	30	100 Sek.	
Tag 5	35	35	135 Sek.	TABATA
Rücken/Brust/Arme	Handtuch Zug 	Diamond-Pushup Level 1 Knie am Boden Level 2 Knie weg von Boden 	Bizepscurl je Seite 	
Tag 6	15	5	15	
Tag 7	20	10	20	
Tag 8	25	15	25	
Tag 9	30	25	30	
Tag 10	35	35	35	TABATA
Bauch/Beine/PO				
Tag 11	15	5	30 Sek.	
Tag 12	20	10	50 Sek.	
Tag 13	25	20	70 Sek.	
Tag 14	30	30	100 Sek.	
Tag 15	35	35	135 Sek.	TABATA
Rücken/Brust/Arme				
Tag 16	15	5	15	
Tag 17	20	10	20	
Tag 18	25	15	25	
Tag 19	30	25	30	
Tag 20	35	35	35	TABATA

Bauch/Beine/PO				
Tag 21	15	5	30 Sek.	
Tag 22	20	10	50 Sek.	
Tag 23	25	20	70 Sek.	
Tag 24	30	30	100 Sek.	
Tag 25	35	35	135 Sek.	TABATA
Rücken/Brust/Arme				
Tag 26	15	5	15	
Tag 27	20	10	20	
Tag 28	25	15	25	
Tag 29	30	25	30	
Tag 30	35	35	35	TABATA
Rücken/Brust/Arme/ Bauch/Beine/PO	ALLE Übungen täglich	Je 35 Wiederholungen bzw. 135 Sekunden	Viel Spaß euch allen!	
Tag 31	35	35	35	
Tag 32	35	35	35	
Tag 33	35	35	35	
Tag 34	35	35	35	
Tag 35	35	35	35	TABATA