




# 30 Tage Knack-Po-Challenge

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

	Squats 	Beckenlifts 	Ausfallschritte pro Bein 
Tag 1	15	5	10
Tag 2	20	5	10
Tag 3	20	10	15
Tag 4	25	10	20
Tag 5	30	15	20
Tag 6	30	15	20
Tag 7	35	15	20
Tag 8	35	20	25
Tag 9	35	20	25
Tag 10	40	20	30
Tag 11	40	25	30
Tag 12	45	25	30
Tag 13	45	30	35
Tag 14	50	30	35
Tag 15	50	30	40
Tag 16	55	30	40
Tag 17	55	35	40
Tag 18	55	35	45
Tag 19	60	35	45
Tag 20	60	40	45
Tag 21	60	40	50
Tag 22	65	40	50
Tag 23	65	45	50
Tag 24	65	45	55
Tag 25	70	45	55
Tag 26	70	55	55
Tag 27	70	55	65
Tag 28	75	55	65
Tag 29	80	60	70
Tag 30	90	70	80