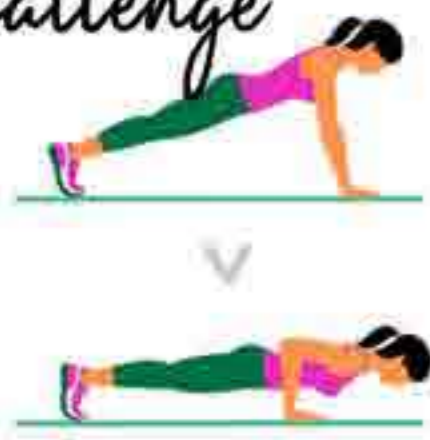


30 Tage-Arm-Challenge

* sekunden ** Richtungswechsel



Liegestütze

Trizeps Dips

Bergsteiger**

Armkreisen*

Tag 1
6 Trizeps Dips
4 Liegestütze
8 Bergsteiger
15*Armkreisen

Tag 2
6 Trizeps Dips
4 Liegestütze
8 Bergsteiger
20*Armkreisen

Tag 3
6 Trizeps Dips
5 Liegestütze
10 Bergsteiger
20*Armkreisen

Tag 4
6 Trizeps Dips
5 Liegestütze
10 Bergsteiger
25*Armkreisen

Tag 5
PAUSE

Tag 6
8 Trizeps Dips
6 Liegestütze
10 Bergsteiger
25*Armkreisen

Tag 7
8 Trizeps Dips
6 Liegestütze
10 Bergsteiger
30*Armkreisen

Tag 8
8 Trizeps Dips
7 Liegestütze
12 Bergsteiger
30*Armkreisen

Tag 9
8 Trizeps Dips
8 Liegestütze
15 Bergsteiger
35*Armkreisen

Tag 10
8 Trizeps Dips
8 Liegestütze
15 Bergsteiger
35*Armkreisen

Tag 11
10 Trizeps Dips
9 Liegestütze
15 Bergsteiger
35*Armkreisen

Tag 12
PAUSE

Tag 13
10 Trizeps Dips
9 Liegestütze
15 Bergsteiger
40*Armkreisen

Tag 14
12 Trizeps Dips
9 Liegestütze
16 Bergsteiger
40*Armkreisen

Tag 15
12 Trizeps Dips
9 Liegestütze
16 Bergsteiger
345*Armkreisen

Tag 16
12 Trizeps Dips
10 Liegestütze
16 Bergsteiger
45*Armkreisen

Tag 17
14 Trizeps Dips
10 Liegestütze
16 Bergsteiger
50*Armkreisen

Tag 18
14 Trizeps Dips
10 Liegestütze
16 Bergsteiger
50*Armkreisen

Tag 19
PAUSE

Tag 20
15 Trizeps Dips
10 Liegestütze
18 Bergsteiger
55*Armkreisen

Tag 21
15 Trizeps Dips
11 Liegestütze
18 Bergsteiger
55*Armkreisen

Tag 22
15 Trizeps Dips
11 Liegestütze
18 Bergsteiger
60*Armkreisen

Tag 23
16 Trizeps Dips
12 Liegestütze
18 Bergsteiger
60*Armkreisen

Tag 24
16 Trizeps Dips
12 Liegestütze
20 Bergsteiger
65*Armkreisen

Tag 25
16 Trizeps Dips
12 Liegestütze
20 Bergsteiger
65*Armkreisen

Tag 26
PAUSE

Tag 27
17 Trizeps Dips
13 Liegestütze
20 Bergsteiger
70*Armkreisen

Tag 28
18 Trizeps Dips
14 Liegestütze
22 Bergsteiger
70*Armkreisen

Tag 29
18 Trizeps Dips
14 Liegestütze
22 Bergsteiger
75*Armkreisen

Tag 30
20 Trizeps Dips
15 Liegestütze
25 Bergsteiger
80*Armkreisen