

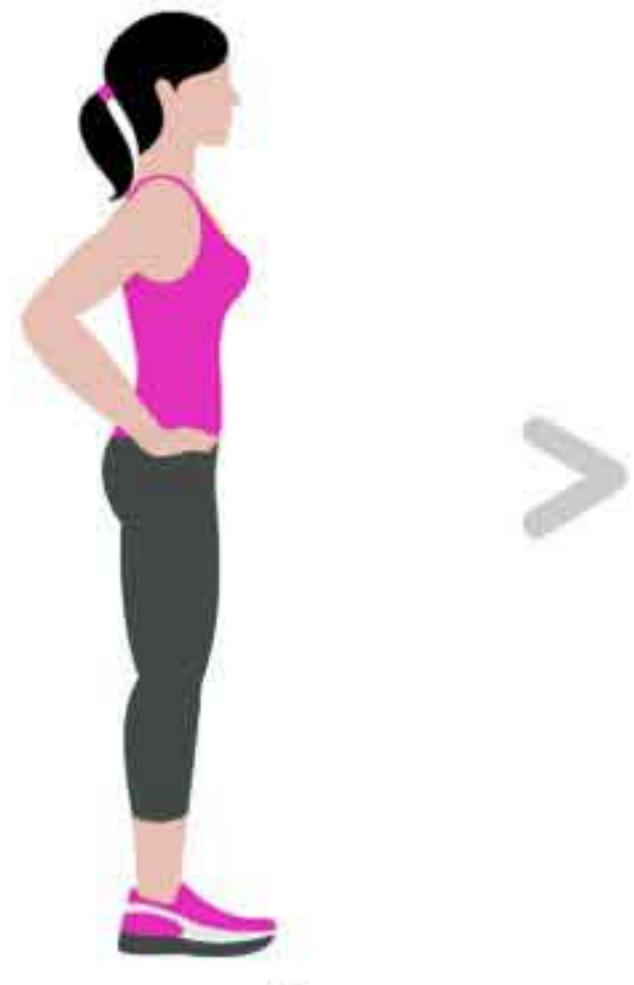
30 Tage-Bein-Challenge

* Sekunden

** Wiederholungen je Bein



Jumping Squats



Ausfallschritte



Bein heben **



Wandsitz*

Tag 1

15 Jumping Squats
12 Ausfallschritte
8 Bein heben A/B
20 Wandsitz

Tag 2

15 Jumping Squats
12 Ausfallschritte
8 Bein heben A/B
20 Wandsitz

Tag 3

20 Jumping Squats
14 Ausfallschritte
10 Bein heben A/B
20 Wandsitz

Tag 4

20 Jumping Squats
14 Ausfallschritte
10 Bein heben A/B
25 Wandsitz

Tag 5

PAUSE

Tag 6

25 Jumping Squats
16 Ausfallschritte
12 Bein heben A/B
25 Wandsitz

Tag 7

25 Jumping Squats
16 Ausfallschritte
12 Bein heben A/B
30 Wandsitz

Tag 8

30 Jumping Squats
18 Ausfallschritte
14 Bein heben A/B
30 Wandsitz

Tag 9

30 Jumping Squats
18 Ausfallschritte
14 Bein heben A/B
35 Wandsitz

Tag 10

35 Jumping Squats
20 Ausfallschritte
16 Bein heben A/B
35 Wandsitz

Tag 11

35 Jumping Squats
20 Ausfallschritte
16 Bein heben A/B
40 Wandsitz

Tag 12

PAUSE

Tag 13

40 Jumping Squats
22 Ausfallschritte
18 Bein heben A/B
40 Wandsitz

Tag 14

40 Jumping Squats
22 Ausfallschritte
18 Bein heben A/B
45 Wandsitz

Tag 15

45 Jumping Squats
24 Ausfallschritte
20 Bein heben A/B
45 Wandsitz

Tag 16

45 Jumping Squats
24 Ausfallschritte
20 Bein heben A/B
50 Wandsitz

Tag 17

50 Jumping Squats
26 Ausfallschritte
22 Bein heben A/B
50 Wandsitz

Tag 18

50 Jumping Squats
26 Ausfallschritte
22 Bein heben A/B
50 Wandsitz

Tag 19

55 Jumping Squats
28 Ausfallschritte
24 Bein heben A/B
55 Wandsitz

Tag 20

55 Jumping Squats
28 Ausfallschritte
24 Bein heben A/B
55 Wandsitz

Tag 21

55 Jumping Squats
28 Ausfallschritte
24 Bein heben A/B
55 Wandsitz

Tag 22

60 Jumping Squats
30 Ausfallschritte
28 Bein heben A/B
60 Wandsitz

Tag 23

PAUSE

Tag 24

60 Jumping Squats
30 Ausfallschritte
28 Bein heben A/B
60 Wandsitz

Tag 25

65 Jumping Squats
30 Ausfallschritte
30 Bein heben A/B
65 Wandsitz

Tag 26

65 Jumping Squats
30 Ausfallschritte
30 Bein heben A/B
65 Wandsitz

Tag 27

70 Jumping Squats
35 Ausfallschritte
35 Bein heben A/B
70 Wandsitz

Tag 28

75 Jumping Squats
40 Ausfallschritte
40 Bein heben A/B
70 Wandsitz

Tag 29

75 Jumping Squats
40 Ausfallschritte
40 Bein heben A/B
75 Wandsitz

Tag 30

80 Jumping Squats
45 Ausfallschritte
45 Bein heben A/B
75 Wandsitz