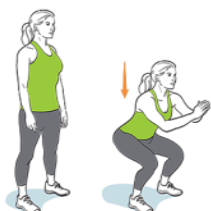


30 Tage Volleyball Challenge

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Kniebeuge	10 Wdh.	12 Wdh.	14 Wdh.	Pause	16 Wdh.	18 Wdh.
Liegestütze	8 Wdh.	9 Wdh.	10 Wdh.	Pause	11 Wdh.	12 Wdh.
Vierfüßler Stand	20 Wdh.	22 Wdh.	24 Wdh.	Pause	26 Wdh.	28 Wdh.
Sit-ups	10 Wdh.	12 Wdh.	14 Wdh.	Pause	16 Wdh.	18 Wdh.
Planke	1:00 min	1:10 min	1:20 min	Pause	1:30 min	1:40 min
	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12
Kniebeuge	20 Wdh.	Pause	22 Wdh.	24 Wdh.	26 Wdh.	Pause
Liegestütze	13 Wdh.	Pause	14 Wdh.	15 Wdh.	16 Wdh.	Pause
Vierfüßler Stand	30 Wdh.	Pause	32 Wdh.	34 Wdh.	36 Wdh.	Pause
Sit-ups	20 Wdh.	Pause	22 Wdh.	17 Wdh.	26 Wdh.	Pause
Planke	1:50 min	Pause	2:00 min	2:10 min	2:20 min	Pause
	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18
Kniebeuge	28 Wdh.	30 Wdh.	32 Wdh.	Pause	34 Wdh.	36 Wdh.
Liegestütze	17 Wdh.	18 Wdh.	19 Wdh.	Pause	20 Wdh.	21 Wdh.
Vierfüßler Stand	38 Wdh.	40 Wdh.	42 Wdh.	Pause	44 Wdh.	46 Wdh.
Sit-ups	28 Wdh.	30 Wdh.	32 Wdh.	Pause	34 Wdh.	36 Wdh.
Planke	2:30 min	2:40 min	2:50 min	Pause	3:00 min	3:10 in
	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24
Kniebeuge	38 Wdh.	Pause	40 Wdh.	42 Wdh.	44 Wdh.	Pause
Liegestütze	22 Wdh.	Pause	23 Wdh.	24 Wdh.	25 Wdh.	Pause
Vierfüßler Stand	48 Wdh.	Pause	50 Wdh.	52 Wdh.	54 Wdh.	Pause
Sit-ups	38 Wdh.	Pause	40 Wdh.	42 Wdh.	44 Wdh.	Pause
Planke	3:20 min	Pause	3:30 min	3:40 min	3:50 min	Pause
	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30
Kniebeuge	46 Wdh.	48 Wdh.	50 Wdh.	52 Wdh.	56 Wdh.	60 Wdh.
Liegestütze	27 Wdh.	28 Wdh.	29 Wdh.	30 Wdh.	31 Wdh.	35 Wdh.
Vierfüßler Stand	56 Wdh.	58 Wdh.	60 Wdh.	62 Wdh.	66 Wdh.	70Wdh.
Sit-ups	46 Wdh.	48 Wdh.	50 Wdh.	52 Wdh.	56 Wdh.	60 Wdh.
Planke	4:00 min	4:10 min	4:20 min	4:30 min	4:40 min	5:00 min

Kniebeuge



Variante A



Liegestütze

Variante B



Vierfüßler Stand - diagonal



Sit-ups



Planke

Variante A



Vaiante B

