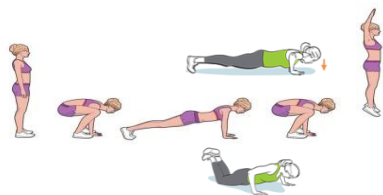


## 30 Tage Challenge II

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Burpees	10 Wdh.	12 Wdh.	14 Wdh.	Pause	16 Wdh.	18 Wdh.
Kniebeuge	10 Wdh.	12 Wdh.	14 Wdh.	Pause	16 Wdh.	18 Wdh.
Superman	30 sek.	40 sek.	50 sek.	Pause	1:00 min	1:10 min
Bauch	30 sek.	40 sek.	50 sek.	Pause	1:00 min	1:10 min
	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12
Burpees	20 Wdh.	Pause	22 Wdh.	24 Wdh.	26 Wdh.	Pause
Kniebeuge	20 Wdh.	Pause	22 Wdh.	24 Wdh.	26 Wdh.	Pause
Superman	1:15 min	Pause	1:20 min	1:25 min	1:30 min	Pause
Bauch	1:15 min	Pause	1:20 min	1:25 min	1:30 min	Pause
	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18
Burpees	28 Wdh.	30 Wdh.	32 Wdh.	Pause	34 Wdh.	36 Wdh.
Kniebeuge	28 Wdh.	30 Wdh.	32 Wdh.	Pause	34 Wdh.	36 Wdh.
Superman	1:35 min	1:40 min	1:45 min	Pause	1:50 min	1:55 min
Bauch	1:35 min	1:40 min	1:45 min	Pause	1:50 min	1:55 min
	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24
Burpees	38 Wdh.	Pause	40 Wdh.	42 Wdh.	44 Wdh.	Pause
Kniebeuge	38 Wdh.	Pause	40 Wdh.	42 Wdh.	44 Wdh.	Pause
Superman	2:00 min	Pause	2:10 min	2:15 min	2:20 min	Pause
Bauch	2:00 min	Pause	2:10 min	2:15 min	2:20 min	Pause
	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30
Burpees	46 Wdh.	48 Wdh.	50 Wdh.	52 Wdh.	56 Wdh.	60 Wdh.
Kniebeuge	46 Wdh.	48 Wdh.	50 Wdh.	52 Wdh.	56 Wdh.	60 Wdh.
Superman	2:25 min	2:30 min	2:35 min	2:40 min	2:45 min	3:00 min
Bauch	2:25 min	2:30 min	2:35 min	2:40 min	2:45 min	3:00 min

### Burpees

Variante A1 Liegestütz normar  
 Variante A2 Liegestütz auf Knien  
*Oberkörper auf Boden ablegen,  
 Handflächen kurz vom Boden lösen*



### Kniebeuge



### Superman Pull

*Arme vor und zurück bewegen*



Variante B ohne Liegestütz



### Bauch

