

# 30 Tage Volleyball Challenge



|               | Tag 1    | Tag 2    | Tag 3    | Tag 4    | Tag 5    | Tag 6    |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Kniebeuge     | 15 Wdh.  | 15 Wdh.  | 15 Wdh.  | Pause    | 20 Wdh.  | 20 Wdh.  |
| Liegestütze   | 10 Wdh.  | 10 Wdh.  | 10 Wdh.  | Pause    | 12 Wdh.  | 12 Wdh.  |
| Superman      | 0:30 min | 0:40 min | 0:50 min | Pause    | 1:00 min | 1:10 min |
| Sit-ups       | 15 Wdh.  | 15 Wdh.  | 15 Wdh.  | Pause    | 20 Wdh.  | 20 Wdh.  |
| Unterarmstütz | 0:30 min | 0:40 min | 0:50 min | Pause    | 1:00 min | 1:10 min |
|               | Tag 7    | Tag 8    | Tag 9    | Tag 10   | Tag 11   | Tag 12   |
| Kniebeuge     | 20 Wdh.  | Pause    | 25 Wdh.  | 25 Wdh.  | 25 Wdh.  | Pause    |
| Liegestütze   | 12 Wdh.  | Pause    | 14 Wdh.  | 14 Wdh.  | 14 Wdh.  | Pause    |
| Superman      | 1:20 min | Pause    | 1:30 min | 1:40 min | 1:50 min | Pause    |
| Sit-ups       | 20 Wdh.  | Pause    | 25 Wdh.  | 25 Wdh.  | 25 Wdh.  | Pause    |
| Unterarmstütz | 1:20 min | Pause    | 1:30 min | 1:40 min | 1:50 min | Pause    |
|               | Tag 13   | Tag 14   | Tag 15   | Tag 16   | Tag 17   | Tag 18   |
| Kniebeuge     | 30 Wdh.  | 30 Wdh.  | 30 Wdh.  | Pause    | 35 Wdh.  | 35 Wdh.  |
| Liegestütze   | 16 Wdh.  | 16 Wdh.  | 16 Wdh.  | Pause    | 18 Wdh.  | 18 Wdh.  |
| Superman      | 2:00 min | 2:10 min | 2:20 min | Pause    | 2:30 min | 2:40 min |
| Sit-ups       | 30 Wdh.  | 30 Wdh.  | 30 Wdh.  | Pause    | 35 Wdh.  | 35 Wdh.  |
| Unterarmstütz | 2:00 min | 2:10 min | 2:20 min | Pause    | 2:30 min | 2:40 in  |
|               | Tag 19   | Tag 20   | Tag 21   | Tag 22   | Tag 23   | Tag 24   |
| Kniebeuge     | 35 Wdh.  | Pause    | 40 Wdh.  | 40 Wdh.  | 40 Wdh.  | Pause    |
| Liegestütze   | 18 Wdh.  | Pause    | 20 Wdh.  | 20 Wdh.  | 20 Wdh.  | Pause    |
| Superman      | 2:50 min | Pause    | 3:00 min | 3:10 min | 3:20 min | Pause    |
| Sit-ups       | 35 Wdh.  | Pause    | 40 Wdh.  | 40 Wdh.  | 40 Wdh.  | Pause    |
| Unterarmstütz | 2:50 min | Pause    | 3:00 min | 3:10 min | 3:20 min | Pause    |
|               | Tag 25   | Tag 26   | Tag 27   | Tag 28   | Tag 29   | Tag 30   |
| Kniebeuge     | 45 Wdh.  | 45 Wdh.  | 45 Wdh.  | 50 Wdh.  | 50 Wdh.  | 60 Wdh.  |
| Liegestütze   | 22 Wdh.  | 22 Wdh.  | 22 Wdh.  | 25 Wdh.  | 25 Wdh.  | 25 Wdh.  |
| Superman      | 3:30 min | 3:40 min | 3:50 min | 4:00 min | 4:00 min | 4:00 min |
| Sit-ups       | 45 Wdh.  | 45 Wdh.  | 45 Wdh.  | 50 Wdh.  | 50 Wdh.  | 50 Wdh.  |
| Unterarmstütz | 3:30 min | 3:40 min | 3:50 min | 4:00 min | 4:00 min | 4:00 min |

## Liegestütz

Variante A



Variante B



## Kniebeuge



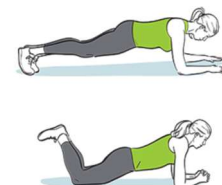
## Sit ups



## Superman



## Unterarmstütz



Variante A

Variante B