Pestalozzi - 30 daysChallenge

ÜBUNG	Datum	25.3	26.3	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	1.4	2.4	3.4	4.4	5.4	6.4	7.4	8.4	9.4	10.4	11.4	12.4	13.4	14.4	15.4	16.4	17.4	18.4	19.4	20.4	21.4	22.4	23.4
	Tag der Challenge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Ganzkörper Warm up	10																													
	(4 Phasen Übungsfolge)																														
2	Unterarmstütz Halten	10																													
	(abwechselnd Bein heben)	5 l/r																													
3	Kniebeuge	10																													
	(beidbeinig)																														
4	Rumpfheben - Rückenlage	10																													
	(Sit up's)																														
5	Kniebeuge - Ausfallschritt	10																													
	(einbeinig)	5 l/r																													
6	Rumpfheben - Bauchlage	10																													
7	Liegstütz	10																													