

Januar SV 70 – Workout Challenge -> Challenge Yourself 😊

Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12
60 Kniebeugen	60 Ausfallschritte vorwärts	6 Minuten Unterarmstütz	40 x Raupe	2 Minuten seitlicher Unterarmstütz links	5.000 Schritte an der frischen Luft	2 Minuten seitlicher Unterarmstütz rechts
Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19
60 Ausfallschritte rückwärts	6 Minuten Wandsitzen	40 Minuten Fahrradfahren oder 20 Minuten joggen	40 Liegestütze	100 Hampelmänner	20 Minuten joggen mit deiner Lieblingsmusik in den Ohren	40 x Flieger/Standwaage
Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26
80 Kniebeugen	8 Minuten Unterarmstütz	60 x Raupe	80 Ausfallschritte vorwärts	40 x „Auf dem Kopf balancieren“	40 x Beckenheben mit einem Hilfsgegenstand	100 Linien sprünge
Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30	Tag 31		
120 Hampelmänner & 10 Minuten joggen an der frischen Luft	8 Minuten Wandsitzen	40 x Raupe & 40 Liegestütze	30 x Flieger & 100 Kniebeugen	„Würfel Bingo“		