



30 TAGE

HACO-FIT-CHALLENGE



TAG 1

10 Squats
2 Beinheben pro Seite
5 Sit-Ups
15 Sek Plank(s)

TAG 2

12 Squats
3 Beinheben pro Seite
5 Sit-Ups
20 Sek Plank(s)

TAG 3

14 Squats
4 Beinheben pro Seite
10 Sit-Ups
25 Sek Plank(s)

TAG 4

16 Squats
5 Beinheben pro Seite
10 Sit-Ups
30 Sek Plank(s)

TAG 5

18 Squats
6 Beinheben pro Seite
15 Sit-Ups
35 Sek Plank(s)

TAG 6

20 Squats
7 Beinheben pro Seite
15 Sit-Ups
40 Sek Plank(s)

TAG 7

22 Squats
8 Beinheben pro Seite
20 Sit-Ups
45 Sek Plank(s)

TAG 8

24 Squats
9 Beinheben pro Seite
20 Sit-Ups
50 Sek Plank(s)

TAG 9

26 Squats
10 Beinheben pro Seite
25 Sit-Ups
55 Sek Plank(s)

TAG 10

28 Squats
11 Beinheben pro Seite
25 Sit-Ups
60 Sek Plank(s)

TAG 11

PAUSE

TAG 12

32 Squats
13 Beinheben pro Seite
30 Sit-Ups
70 Sek Plank(s)

TAG 13

34 Squats
14 Beinheben pro Seite
35 Sit-Ups
75 Sek Plank(s)

TAG 14

36 Squats
15 Beinheben pro Seite
35 Sit-Ups
80 Sek Plank(s)

TAG 15

38 Squats
16 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
85 Sek Plank(s)

TAG 16

40 Squats
17 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
90 Sek Plank(s)

TAG 17

40 Squats
18 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
95 Sek Plank(s)

TAG 18

40 Squats
19 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 19

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 20

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 21

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 22

PAUSE

TAG 23

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 24

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 25

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 26

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 27

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 28

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 29

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

TAG 30

40 Squats
20 Beinheben pro Seite
40 Sit-Ups
100 Sek Plank(s)

