



# 30 Tage Kaizen-Challenge

<b>Tag 1</b> <input type="checkbox"/> 5 Liegestütz 5 Ausfallschritte* 10 Crunches	<b>Tag 2</b> <input type="checkbox"/> 5 Liegestütz 6 Ausfallschritte* 15 Crunches	<b>Tag 3</b> <input type="checkbox"/> 6 Liegestütz 7 Ausfallschritte* 20 Crunches	<b>Tag 4</b> <input type="checkbox"/> 6 Liegestütz 7 Ausfallschritte* 20 Crunches	<b>Tag 5</b> <input type="checkbox"/> Frei	<b>Tag 6</b> <input type="checkbox"/> 6 Liegestütz 7 Ausfallschritte* 20 Crunches	<b>Tag 7</b> <input type="checkbox"/> 7 Liegestütz 8 Ausfallschritte* 25 Crunches
<b>Tag 8</b> <input type="checkbox"/> 7 Liegestütz 8 Ausfallschritte* 25 Crunches	<b>Tag 9</b> <input type="checkbox"/> 8 Liegestütz 9 Ausfallschritte* 25 Crunches	<b>Tag 10</b> <input type="checkbox"/> 8 Liegestütz 9 Ausfallschritte* 25 Crunches	<b>Tag 11</b> <input type="checkbox"/> 8 Liegestütz 9 Ausfallschritte* 30 Crunches	<b>Tag 12</b> <input type="checkbox"/> Frei	<b>Tag 13</b> <input type="checkbox"/> 8 Liegestütz 9 Ausfallschritte* 30 Crunches	<b>Tag 14</b> <input type="checkbox"/> 9 Liegestütz 10 Ausfallschritte* 30 Crunches
<b>Tag 15</b> <input type="checkbox"/> 9 Liegestütz 10 Ausfallschritte* 30 Crunches	<b>Tag 16</b> <input type="checkbox"/> 10 Liegestütz 12 Ausfallschritte* 30 Crunches	<b>Tag 17</b> <input type="checkbox"/> 10 Liegestütz 12 Ausfallschritte* 35 Crunches	<b>Tag 18</b> <input type="checkbox"/> 11 Liegestütz 14 Ausfallschritte* 35 Crunches	<b>Tag 19</b> <input type="checkbox"/> Frei	<b>Tag 20</b> <input type="checkbox"/> 11 Liegestütz 14 Ausfallschritte* 35 Crunches	<b>Tag 21</b> <input type="checkbox"/> 12 Liegestütz 16 Ausfallschritte* 35 Crunches
<b>Tag 22</b> <input type="checkbox"/> 12 Liegestütz 16 Ausfallschritte* 40 Crunches	<b>Tag 23</b> <input type="checkbox"/> 12 Liegestütz 17 Ausfallschritte* 40 Crunches	<b>Tag 24</b> <input type="checkbox"/> 13 Liegestütz 17 Ausfallschritte* 40 Crunches	<b>Tag 25</b> <input type="checkbox"/> 14 Liegestütz 18 Ausfallschritte* 45 Crunches	<b>Tag 26</b> <input type="checkbox"/> Frei	<b>Tag 27</b> <input type="checkbox"/> 14 Liegestütz 18 Ausfallschritte* 45 Crunches	<b>Tag 28</b> <input type="checkbox"/> 14 Liegestütz 19 Ausfallschritte* 45 Crunches
<b>Tag 29</b> <input type="checkbox"/> 15 Liegestütz 20 Ausfallschritte* 50 Crunches	<b>Tag 30</b> <input type="checkbox"/> 15 Liegestütz 20 Ausfallschritte* 50 Crunches					

Bei allen Übungen gilt: Sauberkeit vor Schnelligkeit!!!

\* Wiederholungen je Seite

Knie-Liegestütz



Liegestütz



Crunches



Ausfallschritt

