



30 Day Challenge - Phase 1 -

	Push Ups (wdh)				Plank (Sek)
Tag 1	2	2	4	4	20
Tag 2	3	3	6	6	20
Tag 3	4	6	8	6	30
Tag 4	8	6	4	6	30
Tag 5	10	8	6	4	40
Tag 6	5	5	2	4	-
Tag 7	2	2	4	2	45
Tag 8	6	8	10	2	45
Tag 9	8	12	10	8	60
Tag 10	4	8	4	8	60
Tag 11	12	8	10	6	60
Tag 12	16	8	6	6	90
Tag 13	14	12	14	12	-
Tag 14	5	8	5	10	90
Tag 15	10	15	10	15	90
Tag 16	5	5	10	5	120
Tag 17	20	10	10	8	120
Tag 18	8	15	8	8	150
Tag 19	15	10	15	5	-
Tag 20	10	20	10	8	150
Tag 21	10	14	18	10	150
Tag 22	20	5	5	5	180
Tag 23	10	20	10	10	180
Tag 24	5	10	5	10	210
Tag 25	5	15	10	10	-
Tag 26	25	15	15	10	210
Tag 27	10	10	20	8	240
Tag 28	30	5	5	5	240
Tag 29	15	15	15	15	260
Tag 30	50				∞

Push Ups:

Gönn Dir bis zu 60 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen

Schaffst Du eine Übung nicht!

Dann bleib an diesem Tag mit der Übung stehen und versuch es morgen nochmal.

Poste Deinen Workoutstatus in den sozialen Medien und markiere @meinmtb auf Instagram, Facebook oder Twitter in Deinem Posting. Erreicht mich Deine Markierung, werde ich Dich reposten!