



28-Tage-Fitness-Yourself-Challenge – Woche 3

Tag 15

30 Sek. Butt Kicks
40 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Crunches
30 Sek. Butt Kicks
40 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Sit-ups = 200 Sek.

Tag 16

30 Sek. Butt Kicks
40 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Crunches
30 Sek. High Knees
40 Sek. Lunges
30 Sek. Diagonal Sit-ups = 200 Sek.

Tag 17

40 Sek. High Knees
40 Sek. Lunges
30 Sek. Diagonal Sit-ups
40 Sek. Butt Kicks
40 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Crunches = 220 Sek.

Tag 18

40 Sek. Butt Kicks
40 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Crunches
40 Sek. High Knees
40 Sek. Lunges
30 Sek. Diagonal Sit-ups = 220 Sek.

Tag 19

40 Sek. High Knees
40 Sek. Lunges
40 Sek. Diagonal Sit-ups
40 Sek. Butt Kicks
40 Sek. Plank
40 Sek. Bicycle Crunches = 240 Sek.

Tag 20

frei

Tag 21

30 Sek. Jump Rope
30 Sek. Squats
30 Sek. Reverse Sit-ups
30 Sek. Butt Kicks
30 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Crunches
30 Sek. Jumping Jacks
30 Sek. Push-ups
30 Sek. Sit-ups = 270 Sek.