



28-Tage-Fitness-Yourself-Challenge – Woche 4

Tag 22

30 Sek. High Knees
30 Sek. Lunges
30 Sek. Diagonal Sit-ups
30 Sek. Jump Rope
30 Sek. Squats
30 Sek. Reverse Sit-ups
30 Sek. Butt Kicks
30 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Crunches

= 270 Sek.

Tag 23

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

= 330 Sek.

Tag 24

40 Sek. High Knees
40 Sek. Lunges
30 Sek. Diagonal Sit-ups
40 Sek. Jump Rope
40 Sek. Squats
30 Sek. Reverse Sit-ups
40 Sek. Butt Kicks
40 Sek. Plank
30 Sek. Bicycle Crunches

= 330 Sek.

Tag 25

30 Sek. High Knees
30 Sek. Jump Rope
30 Sek. Lunges
30 Sek. Squats
30 Sek. Diagonal Sit-ups
30 Sek. Reverse Sit-ups
30 Sek. Butt Kicks
30 Sek. Jumping Jacks
30 Sek. Plank
30 Sek. Push-ups
30 Sek. Bicycle Crunches
30 Sek. Sit-ups

= 360 Sek.

Tag 26

30 Sek. High Knees
30 Sek. Jump Rope
30 Sek. Lunges
30 Sek. Squats
30 Sek. Diagonal Sit-ups
30 Sek. Reverse Sit-ups
30 Sek. Butt Kicks
30 Sek. Jumping Jacks
30 Sek. Plank
30 Sek. Push-ups
30 Sek. Bicycle Crunches
30 Sek. Sit-ups

= 360 Sek.

Tag 27

frei

Tag 28 – FINALE!!!

30 Sek. High Knees
30 Sek. Jump Rope
30 Sek. Lunges
30 Sek. Squats
30 Sek. Diagonal Sit-ups
30 Sek. Reverse Sit-ups
30 Sek. Butt Kicks
30 Sek. Jumping Jacks
30 Sek. Plank
30 Sek. Push-ups
30 Sek. Bicycle Crunches
30 Sek. Sit-ups

Und noch einmal von vorn:

30 Sek. High Knees
30 Sek. Jump Rope
30 Sek. Lunges
30 Sek. Squats
30 Sek. Diagonal Sit-ups
30 Sek. Reverse Sit-ups
30 Sek. Butt Kicks
30 Sek. Jumping Jacks
30 Sek. Plank
30 Sek. Push-ups
30 Sek. Bicycle Crunches
30 Sek. Sit-ups

= 720 Sek.