

Liegestütz-Challenge

abgerechnet wird, wenn wir uns wiedersehen!

Woche 1

Mo. 5 Sätze: 14, 14, 10, 10, 14 Wdh. / Pause 60 Sekunden

Mi. 5 Sätze: 14, 16, 12, 12, 16 Wdh. / Pause 90 Sekunden

Fr. 5 Sätze: 16, 18, 14, 14, 20 Wdh. / Pause 120 Sekunden



Woche 2:

Mo. Test: Maximale Wiederholungszahl (mindestens 30 Stück)

Mi. 5 Sätze: 14, 20, 14, 14, 20 Wdh. / Pause 60 Sekunden

Fr. 5 Sätze: 20, 25, 15, 15, 25 Wdh. / Pause 90 Sekunden

Woche 3:

Mo. 5 Sätze: 22, 30, 20, 20, 30 Wdh. / Pause 120 Sekunden

Mi. 5 Sätze: 21, 25, 21, 21, 32 Wdh. / Pause 60 Sekunden

Fr. 5 Sätze: 25, 30, 25, 25, 35 Wdh. / Pause 90 Sekunden

Woche 4:

Mo. 5 Sätze: 30, 33, 30, 30, 40 Wdh. / Pause 120 Sekunden

Mi. Test: Maximale Wiederholungszahl (mindestens 50 Stück)

Fr. 5 Sätze: 36, 40, 30, 24, 40 Wdh. / Pause 60 Sekunden

Woche 5:

Mo. 8 Sätze: 20, 20, 22, 22, 18, 18, 22, 45 Wdh. / Pause 45 Sekunden

Mi. 8 Sätze: 20, 20, 24, 24, 20, 20, 24, 50 Wdh. / Pause 45 Sekunden

Fr. Test: Maximale Wiederholungszahl (mindestens 70 Stück)