



30 Tage Kaizen-Challenge Part II

Tag 1 <input type="radio"/> 5 Burpees 50 Seilsprünge 10s Plank	Tag 2 <input type="radio"/> 5 Burpees 60 Seilsprünge 15s Plank	Tag 3 <input type="radio"/> 6 Burpees 70 Seilsprünge 20s Plank	Tag 4 <input type="radio"/> 6 Burpees 80 Seilsprünge 25s Plank	Tag 5 <input type="radio"/> Frei	Tag 6 <input type="radio"/> 6 Burpees 80 Seilsprünge 25s Plank	Tag 7 <input type="radio"/> 7 Burpees 90 Seilsprünge 30s Plank
Tag 8 <input type="radio"/> 7 Burpees 90 Seilsprünge 30s Plank	Tag 9 <input type="radio"/> 7 Burpees 100 Seilsprünge 35s Plank	Tag 10 <input type="radio"/> 8 Burpees 100 Seilsprünge 40s Plank	Tag 11 <input type="radio"/> 8 Burpees 110 Seilsprünge 40s Plank	Tag 12 <input type="radio"/> Frei	Tag 13 <input type="radio"/> 8 Burpees 110 Seilsprünge 40s Plank	Tag 14 <input type="radio"/> 9 Burpees 115 Seilsprünge 50s Plank
Tag 15 <input type="radio"/> 9 Burpees 115 Seilsprünge 50s Plank	Tag 16 <input type="radio"/> 10 Burpees 120 Seilsprünge 55s Plank	Tag 17 <input type="radio"/> 10 Burpees 120 Seilsprünge 55s Plank	Tag 18 <input type="radio"/> 11 Burpees 125 Seilsprünge 60s Plank	Tag 19 <input type="radio"/> Frei	Tag 20 <input type="radio"/> 11 Burpees 125 Seilsprünge 60s Plank	Tag 21 <input type="radio"/> 12 Burpees 130 Seilsprünge 60s Plank
Tag 22 <input type="radio"/> 12 Burpees 130 Seilsprünge 70s Plank	Tag 23 <input type="radio"/> 14 Burpees 135 Seilsprünge 70s Plank	Tag 24 <input type="radio"/> 14 Burpees 135 Seilsprünge 70s Plank	Tag 25 <input type="radio"/> 16 Burpees 140 Seilsprünge 80s Plank	Tag 26 <input type="radio"/> Frei	Tag 27 <input type="radio"/> 16 Burpees 140 Seilsprünge 80s Plank	Tag 28 <input type="radio"/> 18 Burpees 145 Seilsprünge 85s Plank
Tag 29 <input type="radio"/> 18 Burpees 145 Seilsprünge 85s Plank	Tag 30 <input type="radio"/> 20 Burpees 150 Seilsprünge 90s Plank	<input type="radio"/> Geschafft <input type="radio"/> Offen				

Bei allen Übungen gilt: Sauberkeit vor Schnelligkeit!!!

Burpee



Plank



Seilspringen

