

STRONG CHALLENGE

30 TAGE KNACK-PO WORKOUT

TAG 1	15 Squats / 5 Beckenlifts / 10 Ausfallschritte pro Bein	TAG 16	55 Squats / 35 Beckenlifts / 40 Ausfallschritte pro Bein
TAG 2	20 Squats / 5 Beckenlifts / 10 Ausfallschritte pro Bein	TAG 17	55 Squats / 40 Beckenlifts / 40 Ausfallschritte pro Bein
TAG 3	20 Squats / 10 Beckenlifts / 15 Ausfallschritte pro Bein	TAG 18	55 Squats / 40 Beckenlifts / 45 Ausfallschritte pro Bein
TAG 4	25 Squats / 10 Beckenlifts / 15 Ausfallschritte pro Bein	TAG 19	60 Squats / 40 Beckenlifts / 45 Ausfallschritte pro Bein
TAG 5	30 Squats / 10 Beckenlifts / 20 Ausfallschritte pro Bein	TAG 20	60 Squats / 40 Beckenlifts / 50 Ausfallschritte pro Bein
TAG 6	30 Squats / 15 Beckenlifts / 20 Ausfallschritte pro Bein	TAG 21	65 Squats / 45 Beckenlifts / 50 Ausfallschritte pro Bein
TAG 7	35 Squats / 15 Beckenlifts / 20 Ausfallschritte pro Bein	TAG 22	65 Squats / 45 Beckenlifts / 50 Ausfallschritte pro Bein
TAG 8	35 Squats / 20 Beckenlifts / 25 Ausfallschritte pro Bein	TAG 23	65 Squats / 50 Beckenlifts / 55 Ausfallschritte pro Bein
TAG 9	35 Squats / 20 Beckenlifts / 25 Ausfallschritte pro Bein	TAG 24	70 Squats / 50 Beckenlifts / 55 Ausfallschritte pro Bein
TAG 10	40 Squats / 20 Beckenlifts / 30 Ausfallschritte pro Bein	TAG 25	70 Squats / 55 Beckenlifts / 60 Ausfallschritte pro Bein
TAG 11	40 Squats / 25 Beckenlifts / 30 Ausfallschritte pro Bein	TAG 26	70 Squats / 55 Beckenlifts / 50 Ausfallschritte pro Bein
TAG 12	45 Squats / 25 Beckenlifts / 30 Ausfallschritte pro Bein	TAG 27	75 Squats / 55 Beckenlifts / 65 Ausfallschritte pro Bein
TAG 13	45 Squats / 30 Beckenlifts / 35 Ausfallschritte pro Bein	TAG 28	75 Squats / 60 Beckenlifts / 65 Ausfallschritte pro Bein
TAG 14	50 Squats / 30 Beckenlifts / 35 Ausfallschritte pro Bein	TAG 29	80 Squats / 60 Beckenlifts / 70 Ausfallschritte pro Bein
TAG 15	50 Squats / 30 Beckenlifts / 40 Ausfallschritte pro Bein	TAG 30	90 Squats / 60 Beckenlifts / 70 Ausfallschritte pro Bein