

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 |