

BURPEE-CHALLENGE

Wähle zwischen Beginner, Geübt oder Profi. Überschätze dich nicht, denn gegen Ende kann es hart werden. Und dann leg los! Es ist egal, wie du dein Tagesziel erreichst, Hauptsache am Abend sind alle Burpees absolviert. D.h., du kannst sie auch z.B. in drei Häppchen (morgens/mittags/abends) aufsplitten.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Du solltest nur teilnehmen, wenn du gesund bist. Konsultiere im Zweifelsfall vorher einen Arzt.

			1. TAG Beginner = 4 Geübt = 15 Profi = 40	2. TAG Beginner = 5 Geübt = 20 Profi = 50	3. TAG Beginner = 6 Geübt = 25 Profi = 60	4. TAG Ruhetag
5. TAG Beginner = 7 Geübt = 30 Profi = 70	6. TAG Beginner = 8 Geübt = 35 Profi = 80	7. TAG Beginner = 9 Geübt = 40 Profi = 90	8. TAG Beginner = 10 Geübt = 45 Profi = 100	9. TAG Beginner = 11 Geübt = 50 Profi = 110	10. TAG Beginner = 12 Geübt = 55 Profi = 120	11. TAG Ruhetag
12. TAG Beginner = 13 Geübt = 60 Profi = 130	13. TAG Beginner = 14 Geübt = 65 Profi = 140	14. TAG Beginner = 15 Geübt = 70 Profi = 150	15. TAG Beginner = 16 Geübt = 75 Profi = 160	16. TAG Beginner = 17 Geübt = 80 Profi = 170	17. TAG Beginner = 18 Geübt = 85 Profi = 180	18. TAG Ruhetag
19. TAG Beginner = 19 Geübt = 90 Profi = 190	20. TAG Beginner = 20 Geübt = 95 Profi = 200	21. TAG Beginner = 21 Geübt = 100 Profi = 210	22. TAG Beginner = 22 Geübt = 110 Profi = 220	23. TAG Beginner = 23 Geübt = 115 Profi = 230	24. TAG Beginner = 24 Geübt = 120 Profi = 240	25. TAG Ruhetag
26. TAG Beginner = 25 Geübt = 125 Profi = 250	27. TAG Beginner = 26 Geübt = 130 Profi = 260	28. TAG Beginner = 27 Geübt = 135 Profi = 270	29. TAG Beginner = 28 Geübt = 140 Profi = 280	30. TAG Beginner = 29 Geübt = 145 Profi = 290	31. TAG Beginner = 30 Geübt = 150 Profi = 300	Viel Spaß & Erfolg!