

# SQUAT-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 Squats absolviert. D.h., du kannst sie auch z.B. in drei Häppchen (morgens/mittags/abends) aufsplitten.

<b>1. TAG</b> Beginner = 3 Geübt = 5 Profi = 10	<b>2. TAG</b> Beginner = 6 Geübt = 10 Profi = 20	<b>3. TAG</b> Beginner = 9 Geübt = 15 Profi = 30	<b>4. TAG</b> Beginner = 12 Geübt = 20 Profi = 40	<b>5. TAG</b> Beginner = 15 Geübt = 25 Profi = 50	<b>6. TAG</b> Beginner = 18 Geübt = 30 Profi = 60	<b>7. TAG</b> Ruhetag
<b>8. TAG</b> Beginner = 21 Geübt = 35 Profi = 70	<b>9. TAG</b> Beginner = 24 Geübt = 40 Profi = 80	<b>10. TAG</b> Beginner = 27 Geübt = 45 Profi = 90	<b>11. TAG</b> Beginner = 30 Geübt = 50 Profi = 100	<b>12. TAG</b> Beginner = 33 Geübt = 55 Profi = 110	<b>13. TAG</b> Beginner = 36 Geübt = 60 Profi = 120	<b>14. TAG</b> Ruhetag
<b>15. TAG</b> Beginner = 36 Geübt = 65 Profi = 140	<b>16. TAG</b> Beginner = 39 Geübt = 70 Profi = 150	<b>17. TAG</b> Beginner = 42 Geübt = 75 Profi = 160	<b>18. TAG</b> Beginner = 45 Geübt = 80 Profi = 170	<b>19. TAG</b> Beginner = 48 Geübt = 85 Profi = 180	<b>20. TAG</b> Beginner = 51 Geübt = 90 Profi = 190	<b>21. TAG</b> Ruhetag
<b>22. TAG</b> Beginner = 51 Geübt = 95 Profi = 210	<b>23. TAG</b> Beginner = 54 Geübt = 100 Profi = 220	<b>24. TAG</b> Beginner = 57 Geübt = 105 Profi = 230	<b>25. TAG</b> Beginner = 60 Geübt = 110 Profi = 240	<b>26. TAG</b> Beginner = 63 Geübt = 115 Profi = 250	<b>27. TAG</b> Beginner = 66 Geübt = 120 Profi = 260	<b>28. TAG</b> Ruhetag
<b>29. TAG</b> Beginner = 69 Geübt = 130 Profi = 280	<b>30. TAG</b> Beginner = 72 Geübt = 140 Profi = 290	<b>31. TAG</b> Beginner = 75 Geübt = 150 Profi = 300	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Du solltest nur teilnehmen, wenn du gesund bist. Konsultiere im Zweifelsfall vorher einen Arzt. <a href="http://www.boris-schwarz.de">www.boris-schwarz.de</a>			