



LIEGESTÜTZ- CHALLENGE



**ZIEL DIESER CHALLENGE: 160 LIEGESTÜTZE AM STÜCK
PAUSEZEIT ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN: 60 SEKUNDEN**

	ANZAHL LIEGESTÜTZE	ERLEDIGT [X]
TAG 1	16, 12, 8	[]
TAG 2	24, 16, 12	[]
TAG 3	60 SEK*	[]
TAG 4	32, 20, 16	[]
TAG 5	40, 24, 16	[]
TAG 6	40, 32, 24	[]
TAG 7	48, 24, 24	[]
TAG 8	80 SEK*	[]
TAG 9	48, 32, 28	[]
TAG 10	48, 40, 32	[]
TAG 11	56, 32, 24	[]
TAG 12	56, 40, 32	[]
TAG 13	64, 40, 24	[]
TAG 14	64, 40, 32	[]
TAG 15	72, 32, 32	[]
TAG 16	100 SEK*	[]
TAG 17	72, 48, 32	[]
TAG 18	80, 40, 24	[]
TAG 19	80, 48, 32	[]
TAG 20	88, 32, 24	[]
TAG 21	88, 40, 32	[]
TAG 22	96, 32, 24	[]
TAG 23	96, 40, 24	[]
TAG 24	104, 24, 16	[]
TAG 25	112, 32, 16	[]
TAG 26	120, 24, 24	[]
TAG 27	128, 24, 16	[]
TAG 28	136, 16, 16	[]
TAG 29	144, 24, 16	[]
TAG 30	160	[]

*SEKUNDEN*ANGABEN BEZIEHEN SICH AUF DIE ÜBUNG LIEGESTÜTZ-PLANKE, IMMER 3 SÄTZE