

NO RESPAWN

WORKOUT CHALLENGE



Level: Expert

Bitte pausiere immer ca. 45 Sekunden zwischen jeder einzelnen Übung!



<p>Day 1 5 x Burpees 60 Sek. Plank 15 x Lunges (rechts) 35 x Bridging 15 x Lunges (links) 40 Sek. Side Plank (rechts) 26 x Ground Row 40 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 2 8 x Burpees 65 Sek. Plank 15 x Lunges (rechts) 38 x Bridging 15 x Lunges (links) 45 Sek. Side Plank (rechts) 30 x Ground Row 45 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 3 10 x Burpees 70 Sek. Plank 18 x Lunges (rechts) 40 x Bridging 18 x Lunges (links) 50 Sek. Side Plank (rechts) 36 x Ground Row 50 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 4 12 x Burpees 75 Sek. Plank 20 x Lunges (rechts) 45 x Bridging 20 x Lunges (links) 55 Sek. Side Plank (rechts) 38 x Ground Row 55 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 5 15 x Burpees 80 Sek. Plank 22 x Lunges (rechts) 50 x Bridging 22 x Lunges (links) 60 Sek. Side Plank (rechts) 40 x Ground Row 60 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>REST DAY</p>
<p>Day 7 16 x Burpees 82 Sek. Plank 22 x Lunges (rechts) 52 x Bridging 22 x Lunges (links) 62 Sek. Side Plank (rechts) 42 x Ground Row 62 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 8 16 x Burpees 84 Sek. Plank 22 x Lunges (rechts) 52 x Bridging 22 x Lunges (links) 64 Sek. Side Plank (rechts) 42 x Ground Row 64 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 9 20 x Burpees 86 Sek. Plank 25 x Lunges (rechts) 54 x Bridging 25 x Lunges (links) 66 Sek. Side Plank (rechts) 46 x Ground Row 66 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 10 22 x Burpees 88 Sek. Plank 25 x Lunges (rechts) 54 x Bridging 25 x Lunges (links) 68 Sek. Side Plank (rechts) 48 x Ground Row 68 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>REST DAY</p>	<p>Day 12 22 x Burpees 90 Sek. Plank 26 x Lunges (rechts) 56 x Bridging 26 x Lunges (links) 70 Sek. Side Plank (rechts) 50 x Ground Row 70 Sek. Side Plank (links)</p>
<p>Day 13 24 x Burpees 92 Sek. Plank 28 x Lunges (rechts) 56 x Bridging 28 x Lunges (links) 72 Sek. Side Plank (rechts) 50 x Ground Row 72 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 14 26 x Burpees 94 Sek. Plank 28 x Lunges (rechts) 58 x Bridging 28 x Lunges (links) 74 Sek. Side Plank (rechts) 52 x Ground Row 74 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 15 26 x Burpees 96 Sek. Plank 30 x Lunges (rechts) 58 x Bridging 30 x Lunges (links) 76 Sek. Side Plank (rechts) 52 x Ground Row 76 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>REST DAY</p>	<p>Day 17 28 x Burpees 98 Sek. Plank 32 x Lunges (rechts) 60 x Bridging 32 x Lunges (links) 78 Sek. Side Plank (rechts) 54 x Ground Row 78 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 18 30 x Burpees 100 Sek. Plank 34 x Lunges (rechts) 60 x Bridging 34 x Lunges (links) 80 Sek. Side Plank (rechts) 54 x Ground Row 80 Sek. Side Plank (links)</p>
<p>Day 19 32 x Burpees 102 Sek. Plank 36 x Lunges (rechts) 62 x Bridging 36 x Lunges (links) 82 Sek. Side Plank (rechts) 56 x Ground Row 82 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 20 34 x Burpees 104 Sek. Plank 38 x Lunges (rechts) 62 x Bridging 38 x Lunges (links) 84 Sek. Side Plank (rechts) 56 x Ground Row 84 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>REST DAY</p>	<p>Day 22 36 x Burpees 106 Sek. Plank 40 x Lunges (rechts) 64 x Bridging 40 x Lunges (links) 86 Sek. Side Plank (rechts) 58 x Ground Row 86 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 23 36 x Burpees 108 Sek. Plank 40 x Lunges (rechts) 64 x Bridging 40 x Lunges (links) 88 Sek. Side Plank (rechts) 60 x Ground Row 88 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 24 38 x Burpees 110 Sek. Plank 42 x Lunges (rechts) 66 x Bridging 42 x Lunges (links) 90 Sek. Side Plank (rechts) 60 x Ground Row 90 Sek. Side Plank (links)</p>
<p>Day 25 40 x Burpees 112 Sek. Plank 44 x Lunges (rechts) 66 x Bridging 44 x Lunges (links) 92 Sek. Side Plank (rechts) 62 x Ground Row 92 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>REST DAY</p>	<p>Day 27 42 x Burpees 114 Sek. Plank 46 x Lunges (rechts) 68 x Bridging 46 x Lunges (links) 94 Sek. Side Plank (rechts) 62 x Ground Row 94 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 28 44 x Burpees 116 Sek. Plank 48 x Lunges (rechts) 70 x Bridging 48 x Lunges (links) 96 Sek. Side Plank (rechts) 64 x Ground Row 96 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 29 44 x Burpees 118 Sek. Plank 48 x Lunges (rechts) 72 x Bridging 48 x Lunges (links) 98 Sek. Side Plank (rechts) 64 x Ground Row 98 Sek. Side Plank (links)</p>	<p>Day 30 45 x Burpees 120 Sek. Plank 50 x Lunges (rechts) 75 x Bridging 50 x Lunges (links) 100 Sek. Side Plank (rechts) 66 x Ground Row 100 Sek. Side Plank (links)</p>