

MTV Oster-Challenge**29.03.2021 bis 12.04.2021**

	Datum	Übungen	Erledigt?
Tag 1	29.03.2021	15 x Burpees, 30 x Squats, 35 x Sit ups, 40 sek Plank	
Tag 2	30.03.2021	20 x Burpees, 30 x Squats, 30 x Sit ups, 45 sek Plank	
Tag 3	31.03.2021	25 x Burpees, 35 x Squats, 45 x Sit ups, 50 sek Plank	
Tag 4	01.04.2021	25 x Burpees, 40 x Squats, 45 x Sit ups, 01 min Plank	
Tag 5	02.04.2021	05 x Burpees, 10 x Squats, 15 x Sit ups, 30 sek Plank	
Tag 6	03.04.2021	30 x Burpees, 45 x Squats, 50 x Sit ups, 01 min Plank	
Tag 7	04.04.2021	30 x Burpees, 45 x Squats, 50 x Sit ups, 01 min Plank	
Tag 8	05.04.2021	35 x Burpees, 50 x Squats, 55 x Sit ups, 1,5 min Plank	
Tag 9	06.04.2021	35 x Burpees, 55 x Squats, 55 x Sit ups, 1,5 min Plank	
Tag 10	07.04.2021	10 x Burpees, 10 x Squats, 15 x Sit ups, 30 sek Plank	
Tag 11	08.04.2021	40 x Burpees, 55 x Squats, 60 x Sit ups, 02 min Plank	
Tag 12	09.04.2021	40 x Burpees, 60 x Squats, 60 x Sit ups, 02 min Plank	
Tag 13	10.04.2021	45 x Burpees, 60 x Squats, 65 x Sit ups, 2,5 min Plank	
Tag 14	11.04.2021	50 x Burpees, 65 x Squats, 70 x Sit ups, 03 min Plank	
Tag 15	12.04.2021	60 x Burpees, 70 x Squats, 80 x Sit ups, 03 min Plank	