

HOOPING NEXT LEVEL

nimm Maß:



	Anfang	Ende
Bauch	_____	_____
Taille	_____	_____
Hüfte	_____	_____

28 Day Challenge #bauchbeinehüllern

Hüllere jeden Tag min 10 min oder mehr, die Zeit kannst du dann in das Kästchen eintragen.

Jeden Tag gibt es in der Story (Highlights) eine Workout-Aufgabe, die Anzahl der Wiederholungen kannst du selber festlegen.

Mal keine Zeit?, dann machs einfach an einen andren Tag :D

Tag 1 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: liegende Brücke Po auf und ab bewegen	Tag 2 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Situps mit Reifen	Tag 3 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Rücken liegend Bein zum Reifen hochheben	Tag 4 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Donkey kicks 4-Füßler und Beine raufkicken	Tag 5 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Russian Twist mit Reifen
Tag 6 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Pause sammlle 10.000 Schritte	Tag 7 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: tiefe Grätsche Bein im Wechsel heben	Tag 8 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: seitlich Bein heben mit Reifen	Tag 9 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Rücken liegend Arme zu Beine ziehen	Tag 10 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Squads Zehen dabei anziehen
Tag 11 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Rücken liegend Po heben, Bein heben	Tag 12 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Knie zu Ellbogen ziehen	Tag 13 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Pause sammlle 10.000 Schritte	Tag 14 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: abknien, aufstehen	Tag 15 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Ausfallschritt Reifen bewegen
Tag 16 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Rücken liegend Dead bug	Tag 17 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: weite Grätsche Arme und Zeh heben	Tag 18 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Liegestütz Hüfte kreisen	Tag 19 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: 4 Füßler- Stand Arm und Bein hochwippen	Tag 20 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Pause sammlle 10.000 Schritte
Tag 21 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Ausfallschritt hoch- tief gehen	Tag 22 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Russian Twist mit Reifen	Tag 23 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: liegende Brücke Po auf und ab bewegen	Tag 24 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Rücken liegend Bein zum Reifen hochheben	Tag 25 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Donkey kicks 4-Füßler und Beine raufkicken
Tag 26 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Situps mit Reifen	Tag 27 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: Pause sammlle 10.000 Schritte	Tag 28 <input type="text"/> min. gehüllt Workout: tiefe Grätsche Bein im Wechsel heben	<input type="text"/>	<input type="text"/>