

STABI THE BLOGGER



Tag	Plank		Burpees		Übungen	
1	20 Sek.	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Starfish-Plank	<input type="checkbox"/>
2	20 Sek.	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	10 Klappmesser	<input type="checkbox"/>
3	30 Sek.	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	UA Seitstütz, links/rechts fließender Wechsel	<input type="checkbox"/>
4	30 Sek.	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	20 Sek. Petziball Stand	<input type="checkbox"/>
5	40 Sek.	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
6	Pause	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	15 Liegestützen	<input type="checkbox"/>
7	45 Sek.	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
8	45 Sek.	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	Pistol Squats	<input type="checkbox"/>
9	60 Sek.	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	10 Klappmesser	<input type="checkbox"/>
10	60 Sek.	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	UA Seitstütz, links/rechts fließender Wechsel	<input type="checkbox"/>
11	60 Sek.	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	20 Sek. Petziball Stand	<input type="checkbox"/>
12	90 Sek.	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
13	Pause	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	15 Liegestützen	<input type="checkbox"/>
14	90 Sek.	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
15	90 Sek.	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	Pistol Squats	<input type="checkbox"/>
16	120 Sek.	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	10 Klappmesser	<input type="checkbox"/>
17	120 Sek.	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	UA Seitstütz, links/rechts fließender Wechsel	<input type="checkbox"/>
18	150 Sek.	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	20 Sek. Petziball Stand	<input type="checkbox"/>
19	Pause	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
20	150 Sek.	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	15 Liegestützen	<input type="checkbox"/>
21	150 Sek.	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
22	180 Sek.	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	Pistol Squats	<input type="checkbox"/>
23	180 Sek.	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	10 Klappmesser	<input type="checkbox"/>
24	210 Sek.	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	UA Seitstütz, links/rechts fließender Wechsel	<input type="checkbox"/>
25	210 Sek.	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	20 Sek. Petziball Stand	<input type="checkbox"/>
26	Pause	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
27	240 Sek.	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	15 Liegestützen	<input type="checkbox"/>
28	240 Sek.	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>
29	270 Sek.	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	Pistol Squats	<input type="checkbox"/>
30	300 Sek.	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	10 Klappmesser	<input type="checkbox"/>