

Deine 30 Tage Liegestütz Challenge

Mit der 5 Stufen Methode zum ersten richtigen Liegestütz

Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6		Tag 7	
Stufe:	Sek:	Stufe:	Sek:	Stufe:	Sek:	Stufe:	Sek:	Stufe:	Sek:	Stufe:	Sek:	Pause	
Tag 8		Tag 9		Tag 10		Tag 11		Tag 12		Tag 13		Tag 14	
Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Pause	
Tag 15		Tag 16		Tag 17		Tag 18		Tag 19		Tag 20		Tag 21	
Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Pause	
Tag 22		Tag 23		Tag 24		Tag 25		Tag 26		Tag 27		Tag 28/29	
Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Stufe:	Wdh:	Pause	
Tag 30 Der ultimative Liegestütz-Test nach 30 Tagen													
Anzahl der 100% sauberen Wiederholungen meiner technisch richtigen Liegestütze: _____													

Stufe = trage deine aktuelle Stufe ein, besonders wichtig wenn du eine Stufe wiederholen musstest.

Sek/Wdh. = Dauer des Plank/Wiederholungszahl der Liegestütze der jeweiligen Stufe.