

# FASTEN CHALLENGE 2024

Verzichte auf ALKOHOL und SÜSSIGKEITEN die ganze Fastenzeit!

Mache jeden Tag **Sit Ups**:

Starte mit 2 Wiederholungen am ersten Tag und addiere jeden Tag 2 Sit Ups dazu!

<b>TAG 1</b> 14.Feb		<b>TAG 2</b> 15.Feb		<b>TAG 3</b> 16.Feb		<b>TAG 4</b> 17.Feb		<b>TAG 5</b> 18.Feb	
100 PUSH UPS		100 PUSH UPS		100 PUSH UPS		CORE TABATA		OUTDOOR SUNDAY	
<b>TAG 6</b> 19.Feb		<b>TAG 7</b> 20.Feb		<b>TAG 8</b> 21.Feb		<b>TAG 9</b> 22.Feb		<b>TAG 10</b> 23.Feb	
100 SPLIT SQUATS		100 SPLIT SQUATS		100 SPLIT SQUATS		100 SPLIT SQUATS		CORE TABATA	
<b>TAG 11</b> 24.Feb		<b>TAG 12</b> 25.Feb		<b>TAG 13</b> 26.Feb		<b>TAG 14</b> 27.Feb		<b>TAG 15</b> 28.Feb	
CORE TABATA		OUTDOOR SUNDAY		100 LATERAL RAISES		100 LATERAL RAISES		100 LATERAL RAISES	
<b>TAG 16</b> 29.Feb		<b>TAG 17</b> 01.Mär		<b>TAG 18</b> 02.Mär		<b>TAG 19</b> 03.Mär		<b>TAG 20</b> 04.Mär	
100 LATERAL RAISES		100 LATERAL RAISES		CORE TABATA		OUTDOOR SUNDAY		100 JUMPING SQUATS	
<b>TAG 21</b> 05.Mär		<b>TAG 22</b> 06.Mär		<b>TAG 23</b> 07.Mär		<b>TAG 24</b> 08.Mär		<b>TAG 25</b> 09.Mär	
100 JUMPING SQUATS		100 JUMPING SQUATS		100 JUMPING SQUATS		100 JUMPING SQUATS		CORE TABATA	
<b>TAG 26</b> 10.Mär		<b>TAG 27</b> 11.Mär		<b>TAG 28</b> 12.Mär		<b>TAG 29</b> 13.Mär		<b>TAG 30</b> 14.Mär	
OUTDOOR SUNDAY		100 PULL UPS		100 PULL UPS		100 PULL UPS		100 PULL UPS	
<b>TAG 31</b> 15.Mär		<b>TAG 32</b> 16.Mär		<b>TAG 33</b> 17.Mär		<b>TAG 34</b> 18.Mär		<b>TAG 35</b> 19.Mär	
CORE TABATA		OUTDOOR SUNDAY		100 PULL UPS		100 COSSACK SQUATS		100 COSSACK SQUATS	
<b>TAG 36</b> 20.Mär		<b>TAG 37</b> 21.Mär		<b>TAG 38</b> 22.Mär		<b>TAG 39</b> 23.Mär		<b>TAG 40</b> 24.Mär	
100 COSSACK SQUATS		100 COSSACK SQUATS		100 COSSACK SQUATS		CORE TABATA		OUTDOOR SUNDAY	
<b>TAG 41</b> 25.Mär		<b>TAG 42</b> 26.Mär		<b>TAG 43</b> 27.Mär		<b>TAG 44</b> 28.Mär		<b>TAG 45</b> 29.Mär	
100 PUSH UPS		100 PUSH UPS		100 PUSH UPS		100 PUSH UPS		100 PUSH UPS	
<b>TAG 46</b> 30.Mär									
WORKOUT FINALE									

VIEL SPASS, VIEL ERFOLG, VOLLGAS!