

Dezember Herausforderung

<p>2x 10 Liegestütz</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>2x 50 Hampelmann</p> <p>Körperspannung</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>2x 30 Froschhüpfen</p> <p>aus tiefer Hocke hohe Hüpfen</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>2x 10 Liegestützen</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>2x 50 Hampelmann</p> <p>Körperspannung</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>2x 30 Froschhüpfen</p> <p>aus tiefer Hocke hohe Hüpfen</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>2x 15 Liegestütz</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">7</p>
<p>2x 30 Strecksprünge</p> <p>aus tiefer Hocke aufspringen und strecken</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>2x 3 Klimmzüge</p> <p>an einer Stange hängend sich hochziehen</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>2x 15 Liegestütz</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>2x 30 Strecksprünge</p> <p>aus tiefer Hocke aufspringen und strecken</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>2x 3 Klimmzüge</p> <p>an einer Stange hängend sich hochziehen</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>2x 20 Liegestütz</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>2x 1 min Wandsitzen</p> <p>Knie im 90° Winkel</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">14</p>
<p>2x 20 Ausfallschritte</p> <p>Knie über Fuss stabil halten</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>2x 20 Liegestütz</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>2x 1 min Wandsitzen</p> <p>Knie im 90° Winkel</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>2x 20 Ausfallschritte</p> <p>Knie über Fuss stabil halten</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>2x 25 Liegestütz</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>2x 30 Froschhüpfen</p> <p>aus tiefer Hocke hohe Hüpfen</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>2x 30 Strecksprünge</p> <p>aus tiefer Hocke aufspringen und strecken</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">28</p>
<p>2x 30 Liegestützen</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>2x 20 Ausfallschritte</p> <p>Knie über Fuss stabil halten</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>2x 30 Liegestütz</p> <p>Brust bis ganz auf den Boden</p>  <p style="text-align: center;">✓ ✗</p> <p style="text-align: right;">31</p>				