



Campes 30-Tage-Challenge: Bleib zu Hause fit!

Lockere deinen Corona-Alltag durch ein paar Fitness-Übungen auf. Du benötigst kein Material und kannst somit direkt loslegen.

Du musst die genannte Anzahl nicht auf einmal meistern, wichtig ist, am Ende das Tagesziel zu erreichen.

#wirbleibenzuhause

#miteinanderstark

Tag 1 30 Burpees	Tag 2 5 000 Schritte	Tag 3 50 Ausfallschritte	Tag 4 50 Liegestütze	Tag 5 80 Squats	Tag 6 3 Minuten Planking
Tag 7 50 Sit-ups	Tag 8 100 Bergsteiger	Tag 9 6 000 Schritte	Tag 10 40 Burpees	Tag 11 40 Trizeps-Dips	Tag 12 70 Ausfallschritte
Tag 13 4 Minuten Planking	Tag 14 100 Squats	Tag 15 7 000 Schritte	Tag 16 100 Jumping Jacks	Tag 17 120 Bergsteiger	Tag 18 50 Burpees
Tag 19 8 000 Schritte	Tag 20 60 Liegestütze	Tag 21 80 Ausfallschritte	Tag 22 5 Minuten Planking	Tag 23 9 000 Schritte	Tag 24 120 Squats
Tag 25 120 Jumping Jacks	Tag 26 140 Bergsteiger	Tag 27 10 000 Schritte	Tag 28 60 Burpees	Tag 29 6 Minuten Planking	Tag 30 100 Ausfallschritte