

## 24 Tage Kniebeuge-Adventskalender

Sportaffine

<b>Tag 1</b>	20 Wiederholungen	<b>Tag 13</b>	80 Wiederholungen
<b>Tag 2</b>	25 Wiederholungen	<b>Tag 14</b>	85 Wiederholungen
<b>Tag 3</b>	30 Wiederholungen	<b>Tag 15</b>	90 Wiederholungen
<b>Tag 4</b>	Pause	<b>Tag 16</b>	Pause
<b>Tag 5</b>	40 Wiederholungen	<b>Tag 17</b>	100 Wiederholungen
<b>Tag 6</b>	45 Wiederholungen	<b>Tag 18</b>	105 Wiederholungen
<b>Tag 7</b>	50 Wiederholungen	<b>Tag 19</b>	110 Wiederholungen
<b>Tag 8</b>	Pause	<b>Tag 20</b>	Pause
<b>Tag 9</b>	60 Wiederholungen	<b>Tag 21</b>	115 Wiederholungen
<b>Tag 10</b>	65 Wiederholungen	<b>Tag 22</b>	120 Wiederholungen
<b>Tag 11</b>	70 Wiederholungen	<b>Tag 23</b>	125 Wiederholungen
<b>Tag 12</b>	Pause	<b>Tag 24</b>	Geschafft!