

24 Tage Kniebeuge-Adventskalender

Sportaktive

Tag 1	50 Wiederholungen	Tag 13	130 Wiederholungen
Tag 2	55 Wiederholungen	Tag 14	135 Wiederholungen
Tag 3	60 Wiederholungen	Tag 15	140 Wiederholungen
Tag 4	Pause	Tag 16	Pause
Tag 5	70 Wiederholungen	Tag 17	150 Wiederholungen
Tag 6	75 Wiederholungen	Tag 18	155 Wiederholungen
Tag 7	80 Wiederholungen	Tag 19	160 Wiederholungen
Tag 8	Pause	Tag 20	Pause
Tag 9	100 Wiederholungen	Tag 21	180 Wiederholungen
Tag 10	105 Wiederholungen	Tag 22	185 Wiederholungen
Tag 11	110 Wiederholungen	Tag 23	190 Wiederholungen
Tag 12	Pause	Tag 24	Geschafft!