

24 Tage Kniebeuge-Adventskalender

Sportmuffel

Tag 1	10 Wiederholungen	Tag 13	30 Wiederholungen
Tag 2	10 Wiederholungen	Tag 14	35 Wiederholungen
Tag 3	15 Wiederholungen	Tag 15	35 Wiederholungen
Tag 4	Pause	Tag 16	Pause
Tag 5	15 Wiederholungen	Tag 17	40 Wiederholungen
Tag 6	20 Wiederholungen	Tag 18	40 Wiederholungen
Tag 7	20 Wiederholungen	Tag 19	45 Wiederholungen
Tag 8	Pause	Tag 20	Pause
Tag 9	25 Wiederholungen	Tag 21	45 Wiederholungen
Tag 10	25 Wiederholungen	Tag 22	45 Wiederholungen
Tag 11	30 Wiederholungen	Tag 23	50 Wiederholungen
Tag 12	Pause	Tag 24	Geschafft!