

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<h1>#LIEGESTÜTZHELD</h1>						
				1	2 <b>2 x max</b> (2 x so viele du schaffst, 1 Min Pause dazwischen)	3
<b>2 x max Live Training</b> 4	Pause 5	<b>5 x max</b> 6	Pause 7	Pause 8	<b>5 x max</b> 9	Pause 10
<b>5 x max Live Training</b> 11	Pause 12	<b>5 x max</b> 13	<b>3 x max</b> 14	Pause 15	<b>5 x max</b> 16	Pause 17
<b>5 x max Live Training</b> 18	Pause 19	<b>5 x max</b> 20	<b>1 x max</b> 21	<b>6 x max</b> 22	Pause 23	Pause 24
<b>5 x max Live Training</b> 25	<b>3 x max</b> 26	<b>3 x max</b> 27	<b>6 x max</b> 28	Pause 29	Pause 30	<b>Wie viele Liegestütze schaffst du?</b> 31