

Meine 31 - Tage Challenge

Was habe ich geschafft?



| Tag | Challenge | Komplett geschafft? | Wieviel hast du geschafft? |
|-----|---------------------------|---------------------|----------------------------|
| 1 | Trinke 2L Wasser | | |
| 2 | 1 Min. Plank halten | | |
| 3 | 2 Min. Mondkreise | | |
| 4 | Laufe 200 Treppenstufen | | |
| 5 | Jongliere Bälle | | |
| 6 | 3 Min. Kreispellen | | |
| 7 | 10 Crunches | | |
| 8 | Esse 2 Sorten Obst | | |
| 9 | 20 Squats | | |
| 10 | Wechselhüpfen | | |
| 11 | 15 Min. spazieren | | |
| 12 | Dreher um den Körper | | |
| 13 | Einbeinig prellen | | |
| 14 | 20 Mountain Climbers | | |
| 15 | Iss vegetarisch | | |
| 16 | 23 Push-Ups | | |
| 17 | Verkreuzter Fang | | |
| 18 | Laufe 2000 Schritte | | |
| 19 | Ziel Wurf | | |
| 20 | 30 Squats mit Ball | | |
| 21 | 15 Ausfallschritte | | |
| 22 | Plane 3h Handymfrei | | |
| 23 | 25 High Knees | | |
| 24 | Kreisverkehr | | |
| 25 | Bewege dich 1x pro Stunde | | |
| 26 | Dreher gegen Flasche | | |
| 27 | 5 Min. Seilspringen | | |
| 28 | Push-Up & Shoulder Touch | | |
| 29 | Nimm dir 30 Min. für Dich | | |
| 30 | 15 Hampelmänner | | |
| 31 | Flutter Kicks | | |