

# 30 MINUTEN-CHALLENGE

**LIEGESTÜTZ**

**3x15**



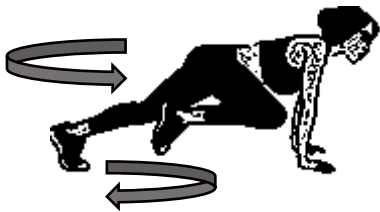
**CRUNCHES**

**3x15**



**MOUNTAIN CLIMBERS**

**3x15**



**UNTERARMSTÜTZ**

**45 SEK**



**KNIEHEBEN**

**3x15**



**ZEHEN BERÜHREN**

**3x15**

