



## 30 Tage Tuspo Challenge

Fordere Dich heraus und bewältige die 30 Tage Tuspo Challenge!

Beginne wann und wo du willst!

Alle Übungen findest du auch auf <https://tuspo-nuernberg.de/stayhome-videos/>

Tuspo-30-Tage-Challenge						
<b>Tag 1</b> 10 Ausfallschritte 20 Sek. Schwimmer	<b>Tag 2</b> 10 Kniebeugen 15 Mountain Climber	<b>Tag 3</b> 10 Diagonales Heben 45 Sek. Stütz	<b>Tag 4</b> 5 Liegestütze 15 Ausfallschritte	<b>Tag 5</b> 30 Min. Joggen	<b>Tag 6</b> 15 Kniebeugen 10 Walk downs	<b>Tag 7</b> 30 Sek. Schwimmer 15 Diagonales Heben
<b>Tag 8</b> 15 Ausfallschritte 10 Kniebeugen 15 Mountain Climber	<b>Tag 9</b> 35 Min. Joggen	<b>Tag 10</b> 10 Liegestütze 20 Kniebeugen	<b>Tag 11</b> 20 Ausfallschritte 15 Diagonales Heben	<b>Tag 12</b> 45 Sek. Stütz 45 Sek. Schwimmer	<b>Tag 13</b> 25 Kniebeugen 20 Mountain Climber	<b>Tag 14</b> 15 Walk downs 20 Diagonales Heben
<b>Tag 15</b> 40 Min. Joggen	<b>Tag 16</b> 20 Ausfallschritte 50 Sek. Stütz	<b>Tag 17</b> 30 Kniebeugen 10 Liegestütze	<b>Tag 18</b> 25 Diagonales Heben 25 Mountain Climber	<b>Tag 19</b> 20 Walk downs 50 Sek. Schwimmer	<b>Tag 20</b> 25 Ausfallschritte 25 Diagonales Heben	<b>Tag 21</b> 1 Min. Stütz 35 Kniebeugen
<b>Tag 22</b> 15 Liegestütze 1 Min. Schwimmer	<b>Tag 23</b> 30 Ausfallschritte 30 Mountain Climber	<b>Tag 24</b> 45 Min. Joggen	<b>Tag 25</b> 40 Kniebeugen 20 Walk downs	<b>Tag 26</b> 30 Diagonales Heben 1 Min. Stütz	<b>Tag 27</b> 35 Ausfallschritte 20 Liegestütze	<b>Tag 28</b> 50 Min. Joggen
<b>Tag 29</b> 50 Kniebeugen 35 Mountain Climber	<b>Tag 30</b> 40 Ausfallschritte 1 Min. Schwimmer	Alle Übungen können auf unserer Homepage unter: <a href="https://tuspo-nuernberg.de/stayhome-videos/">Tuspo Nürnberg » #stayhome – Videos (tuspo-nuernberg.de)</a> angesehen werden. Viel Spaß beim Mitmachen!				