

# 30 TAGE CHALLENGE

## SPRINGSEIL



|   |   |   |   |                              |
|---|---|---|---|------------------------------|
| <b>TAG 1</b><br>60 Sek. Springen<br>1 min. Pause<br>3x Wiederholungen | <b>TAG 2</b><br>5 min. springen<br>verteilt auf den<br>Ganzen Tag   | <b>TAG 3</b><br>120 sek. ohne<br>Pause durch<br>springen  | <b>TAG 4</b><br>70 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>3x Wiederholung   | <b>TAG 5</b><br>200 Sprünge  |
| <b>TAG 6</b><br>70 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>3x Wiederholung   | <b>TAG 7</b><br>5 min. springen<br>verteilt auf den<br>Ganzen Tag   | <b>TAG 8</b><br>150 sek. ohne<br>Pause durch<br>springen  | <b>TAG 9</b><br>70 sek. Springen<br>45 sek. Pause<br>3x Wiederholung  | <b>TAG 10</b><br>400 Sprünge |
| <b>TAG 11</b><br>80 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>4x Wiederholung  | <b>TAG 12</b><br>7 min. Springen<br>verteilt auf den<br>Ganzen Tag  | <b>TAG 13</b><br>180 sek. ohne<br>Pause durch<br>springen | <b>TAG 14</b><br>80 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>4x Wiederholung  | <b>TAG 15</b><br>500 Sprünge |
| <b>TAG 16</b><br>80 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>4x Wiederholung  | <b>TAG 17</b><br>7 min. Springen<br>verteilt auf den<br>Ganzen Tag  | <b>TAG 18</b><br>210 sek. ohne<br>Pause durch<br>springen | <b>TAG 19</b><br>80 sek. Springen<br>45 sek. Pause<br>4x Wiederholung | <b>TAG 20</b><br>600 Sprünge |
| <b>TAG 21</b><br>85 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>4x Wiederholung  | <b>TAG 22</b><br>8 min. Springen<br>verteilt auf den<br>Ganzen Tag  | <b>TAG 23</b><br>240 sek. ohne<br>Pause durch<br>springen | <b>TAG 24</b><br>85 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>4x Wiederholung  | <b>TAG 25</b><br>700 Sprünge |
| <b>TAG 26</b><br>90 sek. Springen<br>1 min. Pause<br>5x Wiederholung  | <b>TAG 27</b><br>10 min. Springen<br>verteilt auf den<br>Ganzen Tag | <b>TAG 28</b><br>270 sek. ohne<br>Pause durch<br>springen | <b>TAG 29</b><br>90 sek. Springen<br>springen<br>5x Wiederholung      | <b>TAG 30</b><br>800 Sprünge |

Sag Hallo zu deiner Fitness und Spring DICH Fit.

Teile Deine Erfolge und Trainings Orte mit uns auf Instagram unter #Spooniesports

www.spooniesports.com  
Instagram: @Sponniesports  
Facebook: @Spooniesports