

# 30- tägige Squat Challenge



Tag 1 30 squats	Tag 2 30 squats	Tag 3 30 squats	Tag 4 35 squats	Tag 5 35 squats	Tag 6 40 squats	Tag 7 40 squats
Tag 8 45 squats	Tag 9 45 squats	Tag 10 50 squats	Tag 11 50 squats	Tag 12 55 squats	Tag 13 55 squats	Tag 14 60 squats
Tag 15 60 squats	Tag 16 65 squats	Tag 17 65 squats	Tag 18 70 squats	Tag 19 70 squats	Tag 20 75 squats	Tag 21 75 squats
Tag 22 80 squats	Tag 23 80 squats	Tag 24 85 squats	Tag 25 85 squats	Tag 26 90 squats	Tag 27 90 squats	Tag 28 95 squats
Tag 29 95 squats	Tag 30 100 squats					