

31-Tage Alphabet-Challenge 2015

<i>A</i> 1 Min Jumping Jacks	<i>B</i> 4x5 Kugelbauch	<i>C</i> 25 Squats	<i>D</i> 10 Push Ups	<i>E</i> 1 Min Wall Sit	<i>F</i> 20 Military Sit Ups
<i>G</i> 1 Min Arm Circles	<i>H</i> 20 Squats	<i>I</i> 30 Jumping Jacks	<i>J</i> 15 Crunches	<i>K</i> 10 PushUps	<i>L</i> 1 Min Wall Sit
<i>M</i> 10 Burpees	<i>N</i> 15 Burpees	<i>O</i> 1 Min Jumping Jacks	<i>P</i> 1 Min Arm Circles	<i>Q</i> 30 Crunches	<i>R</i> 15 Push Ups
<i>S</i> 30 Burpees	<i>T</i> 25 Squats	<i>U</i> 1 Min Arm Circles	<i>V</i> 2 Min Wall Sit	<i>W</i> 20 Burpees	
<i>X</i> 1 Min Jumping Jacks	<i>y</i> 4x5 Kugelbauch	<i>Z</i> 20 Push Ups			

