



<p>1.</p> <p>15x Crunches je 6 xBeine heben 12x Bicycle 15 Sek Plank</p>	<p>2.</p> <p>20x Crunches je 8x Beine heben 14x Bicycle 20 Sek Plank</p>	<p>3.</p> <p>30x Crunches je 10x Beine heben 16x Bicycle 25 Sek Plank</p>	<p>4.</p> <p>30x Crunches je 10x Beine heben 16x Bicycle 25 Sek Plank</p>	<p>5.</p> <p>35x Crunches je 12x Beine heben 18x Bicycle 30 Sek Plank</p>
<p>6.</p> <p>40x Crunches je 14x Beine heben 20x Bicycle 35 Sek Plank</p>	<p>7.</p> <p>45x Crunches je 16x Beine heben 22x Bicycle 40 Sek Plank</p>	<p>8.</p> <p>45x Crunches je 16x Beine heben 22x Bicycle 40 Sek Plank</p>	<p>9.</p> <p>50x Crunches je 18x Beine heben 24x Bicycle 45 Sek Plank</p>	<p>10.</p> <p>55x Crunches 20x Beine heben 26x Bicycle 50 Sek Plank</p>
<p>11.</p> <p>60x Crunches je 22x Beine heben 28x Bicycle 55 Sek Plank</p>	<p>12.</p> <p>60x Crunches je 22x Beine heben 28x Bicycle 55 Sek Plank</p>	<p>13.</p> <p>65x Crunches 24x Beine heben 30x Bicycle 60 Sek Plank</p>	<p>14.</p> <p>70x Crunches je 26x Beine heben 32x Bicycle 65 Sek Plank</p>	<p>15.</p> <p>75x Crunches je 28x Beine heben 34x Bicycle 70 Sek Plank</p>
<p>16.</p> <p>75x Crunches je 28x Beine heben 34x Bicycle 70 Sek Plank</p>	<p>17.</p> <p>80x Crunches je 30x Beine heben 36x Bicycle 75 Sek Plank</p>	<p>18.</p> <p>85x Crunches je 32x Beine heben 38x Bicycle 80 Sek Plank</p>	<p>19.</p> <p>90x Crunches je 34 Beine heben 40x Bicycle 85 Sek Plank</p>	<p>20.</p> <p>100x Crunches je 36x Beine heben 42x Bicycle 90 Sek Plank</p>
<p>21.</p> <p>105x Crunches je 38x Beine heben 44x Bicycle 95 Sek Plank</p>	<p>22.</p> <p>105x Crunches je 38x Beine heben 44x Bicycle 95 Sek Plank</p>	<p>23.</p> <p>110x Crunches je 40x Beine heben 46x Bicycle 100 Sek Plank</p>	<p>24.</p> <p>120x Crunches je 42x Beine heben 48x Bicycle 105 Sek Plank</p>	<p>25.</p> <p>125x Crunches je 44x Beine heben 50x Bicycle 110 Sek Plank</p>
<p>26.</p> <p>130x Crunches je 46x Beine heben 52x Bicycle 115 Sek Plank</p>	<p>27.</p> <p>135x Crunches je 48x Beine heben 54x Bicycle 120 Sek Plank</p>	<p>28.</p> <p>135x Crunches je 48x Beine heben 54x Bicycle 120 Sek Plank</p>	<p>29.</p> <p>140x Crunches je 50x Beine heben 56x Bicycle 120 Sek Plank</p>	<p>30.</p> <p>145x Crunches je 52x Beine heben 58x Bicycle 125 Sek Plank</p>