

# Springtime!

## 3 Wochen Hula-Hoop-Challenge

Vormittag    Nachmittag

Vormittag    Nachmittag

Tag 1	5:00	5:00	Tag 11	7:30	7:30
Tag 2	5:15	5:15	Tag 12	7:45	7:45
Tag 3	5:30	5:30	Tag 13	8:00	8:00
Tag 4	5:45	5:45	Tag 14	8:15	8:15
Tag 5	6:00	6:00	Tag 15	8:30	8:30
Tag 6	6:15	6:15	Tag 16	8:45	8:45
Tag 7	6:30	6:30	Tag 17	9:00	9:00
Tag 8	6:45	6:45	Tag 18	9:15	9:15
Tag 9	7:00	7:00	Tag 19	9:30	9:30
Tag 10	7:15	7:15	Tag 20	9:45	9:45
<b>Hinweise:</b> - messe dein Bauchumfang vom Start - mach die Übung zu deiner Routine - jeden Tag nur 15+15 Sekunden mehr			Tag 21	10:00	10:00