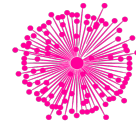
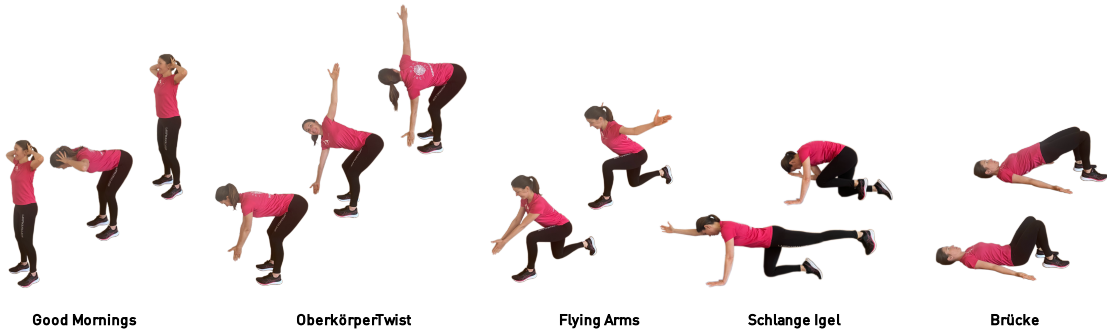


LAUFMAMALAUFG



30 Tage Rücken-Challenge



1	2	3	4	5	6
5 Good Mornings 5 Oberkörper Rotation 5 Flying Arms	6 Good Mornings 6 Oberkörper Rotation 6 Flying Arms	7 Good Mornings 7 Oberkörper Rotation 7 Flying Arms	8 Good Mornings 8 Oberkörper Rotation 8 Flying Arms	9 Good Mornings 9 Oberkörper Rotation 9 Flying Arms	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms
7	8	9	10	11	12
10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 5 Schlange Igel	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 6 Schlange Igel	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 7 Schlange Igel	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 8 Schlange Igel	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 9 Schlange Igel	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 10 Schlange Igel
13	14	15	16	17	18
10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 10 Schlange Igel 5 Brücke	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 10 Schlange Igel 6 Brücke	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 10 Schlange Igel 7 Brücke	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 10 Schlange Igel 8 Brücke	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 10 Schlange Igel 9 Brücke	10 Good Mornings 10 Oberkörper Rotation 10 Flying Arms 10 Schlange Igel 10 Brücke
19	20	21	22	23	24
11 Good Mornings 11 Oberkörper Rotation 11 Flying Arms 11 Schlange Igel 11 Brücke	12 Good Mornings 12 Oberkörper Rotation 12 Flying Arms 12 Schlange Igel 12 Brücke	13 Good Mornings 13 Oberkörper Rotation 13 Flying Arms 13 Schlange Igel 13 Brücke	14 Good Mornings 14 Oberkörper Rotation 14 Flying Arms 14 Schlange Igel 14 Brücke	15 Good Mornings 15 Oberkörper Rotation 15 Flying Arms 15 Schlange Igel 15 Brücke	16 Good Mornings 16 Oberkörper Rotation 16 Flying Arms 16 Schlange Igel 16 Brücke
25	26	27	28	29	30
17 Good Mornings 17 Oberkörper Rotation 17 Flying Arms 17 Schlange Igel 17 Brücke	18 Good Mornings 18 Oberkörper Rotation 18 Flying Arms 18 Schlange Igel 18 Brücke	19 Good Mornings 19 Oberkörper Rotation 19 Flying Arms 19 Schlange Igel 19 Brücke	20 Good Mornings 20 Oberkörper Rotation 20 Flying Arms 20 Schlange Igel 20 Brücke	21 Good Mornings 21 Oberkörper Rotation 21 Flying Arms 21 Schlange Igel 21 Brücke	22 Good Mornings 22 Oberkörper Rotation 22 Flying Arms 22 Schlange Igel 22 Brücke