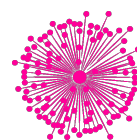


# LAUFMAMALAUF



## 28-Tage-Kürbis-Workout



Kürbis Burpee

Pumpkin Twist

Belly & Balance Plank

Trizep Pump(kin)

Pump(kjin)' Powerlegs

<p><b>1</b></p> <p>5 Kürbis Burpees 5 Pumpkin Twists 5 Belly &amp; Balance Planks</p>	<p><b>2</b></p> <p>6 Kürbis Burpees 6 Pumpkin Twists 6 Belly &amp; Balance Twists</p>	<p><b>3</b></p> <p>7 Kürbis Burpees 7 Pumpkin Twists 7 Pump(kjin) Powerlegs</p>	<p><b>4</b></p> <p>8 Kürbis Burpees 8 Pumpkin Twists 8 Pump(kjin) Powerlegs</p>	<p><b>5</b></p> <p>8 Pump(kjin) Powerlegs 8 Trizep Pump(kin)s 8 Kürbis Burpees</p>	<p><b>6</b></p>  <p>Mache heute einen knackigen 30 Minuten-Spaziergang/-Lauf.</p>
<p><b>7</b></p> <p>9 Pump(kjin) Powerlegs 9 Trizep Pump(kin)s 9 Kürbis Burpees</p>	<p><b>8</b></p> <p>9 Pumpkin Twists 9 Trizep Pump(kin)s 9 Belly &amp; Balance Planks 9 Kürbis Burpees</p>	<p><b>9</b></p> <p>10 Pumpkin Twists 10 Trizep Pump(kin)s 10 Belly &amp; Balance Planks 10 Kürbis Burpees</p>	<p><b>10</b></p> <p>10 Pump(kjin) Powerlegs 10 Pumpkin Twists 10 Belly &amp; Balance Planks 10 Kürbis Burpees</p>	<p><b>11</b></p> <p>11 Pump(kjin) Powerlegs 11 Pumpkin Twists 11 Belly &amp; Balance Planks 11 Kürbis Burpees</p>	<p><b>12</b></p> <p>Heute hast Du sportfrei!</p>
<p><b>13</b></p> <p>11 Pumpkin Twist 11 Trizep Pump(kin)s 11 Pump(kjin) Powerlegs 11 Kürbis Burpees</p>	<p><b>14</b></p> <p>12 Pumpkin Twist 12 Trizep Pump(kin)s 12 Pump(kjin) Powerlegs 12 Kürbis Burpees</p>	<p><b>15</b></p> <p>12 Pumpkin Twists 12 Trizep Pump(kin)s 12 Belly &amp; Balance Planks 12 Kürbis Burpees</p>	<p><b>16</b></p> <p>13 Pumpkin Twists 13 Trizep Pump(kin)s 13 Belly &amp; Balance Planks 13 Kürbis Burpees</p>	<p><b>17</b></p> <p>13 Pump(kjin) Powerlegs 13 Pumpkin Twists 13 Belly &amp; Balance Planks 13 Kürbis Burpees</p>	<p><b>18</b></p>  <p>Mache heute einen knackigen 30 Minuten-Spaziergang/-Lauf.</p>
<p><b>19</b></p> <p>14 Pump(kjin) Powerlegs 14 Pumpkin Twists 14 Belly &amp; Balance Planks 14 Kürbis Burpees</p>	<p><b>20</b></p> <p>15 Pumpkin Twist 15 Trizep Pump(kin)s 15 Pump(kjin) Powerlegs 15 Kürbis Burpees</p>	<p><b>21</b></p> <p>15 Belly &amp; Balance Planks 15 Kürbis Burpees 15 Pumpkin Twists 15 Trizep Pump(kin)s</p>	<p><b>22</b></p> <p>15 Kürbis Burpees 11 Pumpkin Twists 13 Belly &amp; Balance Planks 14 Trizep Pump(kin)s 12 Pump(kin) Powerlegs</p>	<p><b>23</b></p> <p>11 Kürbis Burpees 13 Pumpkin Twists 14 Belly &amp; Balance Planks 12 Trizep Pump(kin)s 15 Pump(kin) Powerlegs</p>	<p><b>24</b></p> <p>Heute hast Du sportfrei!</p>
<p><b>25</b></p> <p>13 Kürbis Burpees 14 Pumpkin Twists 12 Belly &amp; Balance Planks 15 Trizep Pump(kin)s 11 Pump(kin) Powerlegs</p>	<p><b>26</b></p> <p>14 Kürbis Burpees 12 Pumpkin Twists 15 Belly &amp; Balance Planks 11 Trizep Pump(kin)s 13 Pump(kin) Powerlegs</p>	<p><b>27</b></p> <p>12 Kürbis Burpees 15 Pumpkin Twists 11 Belly &amp; Balance Planks 13 Trizep Pump(kin)s 14 Pump(kin) Powerlegs</p>	<p><b>28</b></p>  <p>Mache heute einen knackigen 30 Minuten-Spaziergang/-Lauf.</p>	<p>Du warst großartig! Genieße Deinen Erfolg, das Workout absolviert zu haben und bereite Dir Dein "Trainingsgerät" richtig lecker zu!</p>	