DanPT.de @DezemberChallange 2023:
Das Ziel ist es, täglich jede Übung einmal für 30 Sekunden zu absolvieren. Mache jeweils 15 Sekunden Pause nach jeder Übung. Es sind also ca. 8 Minuten am Tag. Markiere jede Übung mit dem "x" hier in der Tabelle.
ZusätzlicherTeil der Challenge: Jeden Tag mindestens 15 Minuten bei Tageslicht draußen zu sein. Egal wie, aktiv oder passiv. Viel Spaß beim Fit werden.

DanPT.de

Tag	Hampelmann	Wandsitz	Liegestütz	Beckenheben	Kniebeuge	Planke	Kniehelbellauf auf der Stelle	Ausfallschritt (15Sek je Seite)	Liegestütz mit Rotation	Seitstütz	15 min draußen bei Tageslicht
01.12.											
02.12.											
03.12.											
04.12.											
05.12.											
06.12.											
07.12.											
08.12.											
09.12.											
10.12.											
11.12.											
12.12.											
13.12.											
14.12.											
15.12.											
16.12.											
17.12.											
18.12.											
19.12.											
20.12.											
21.12.											
22.12.											
23.12.											
24.12.											
25.12.											
26.12.											
27.12.											
28.12.											
29.12.											
30.12.											
31.12.											
Ergebnis:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0