

# Challenge of the Month

Unser Challenge für den Monat Oktober ist der Burpee! Das Ziel ist es innerhalb eines Monats die saubere Ausführung zu trainieren und die genannte Menge zu absolvieren!

Traust du dich?  
Dann mach mit!

**Fotos/Videos der Ausführungen mit folgenden  
#Hashtag.**

**#SeelandBoxing\_Challenge**





# 24 TAGE BURPEE CHALLENGE

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 1 x 50	<b>8</b> 1 x 60	<b>9</b> 1 x 70	<b>10</b> 1 x 80
<b>11</b> 1 x 50 1 x 25 - 1 Pump	<b>12</b> 1 x 60 1 x 10 - 2 Pump	<b>13</b> 1 x 90	<b>14</b> 1 x 100	<b>15</b> 3 x 30 - 1 Pump
<b>16</b> 2 x 50	<b>17</b> 1 x 30 - 3 Pump	<b>18</b> 1 x 30 - 2 Pump 1 x 30 - 1 Pump 1 x 30	<b>19</b> 1 x 40 - 1 Pump 1 x 10 - 1 Pump 1 x 50	<b>20</b> 1 x 50 - 1 Pump 1 x 50
<b>21</b> 1 x 30 - 3 Pump 1 x 70	<b>22</b> 1 x 100	<b>23</b> 2 x 50 - 1 Pump	<b>24</b> 1 x 50 - 2 Pump 1 x 30 - 1 Pump 1 x 20	<b>25</b> 1 x 20 - 1 Pump 1 x 100
<b>26</b> 2 x 20 - 1 Pump 1 x 100	<b>27</b> 2 x 20 - 2 Pump 1 x 60	<b>28</b> 5 x 20 - 2 Pump	<b>29</b> 1 x 100 - 1 Pump	<b>30</b> 10 Min So viele wie Möglich

Pump = 1 Liegestütz