

30-TAGE BURPEE-CHALLENGE

5 Burpees	6 Burpees	7 Burpees	8 Burpees	Pause
10 Burpees	10 Burpees	Pause	12 Burpees	12 Burpees
Pause	14 Burpees	15 Burpees	Pause	16 Burpees
18 Burpees	Pause	20 Burpees	20 Burpees	Pause
22 Burpees	22 Burpees	Pause	25 Burpees	26 Burpees
Pause	28 Burpees	28 Burpees	Pause	30 Burpees