

foodspring®

SIXPACK CHALLENGE

1

30 Sek. Crunches
30 Sek. Russian twist
30 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.
Repeat 2 x

2

Plank 40 Sek.
Pause: 20 Sek.
Repeat 2 x

3

30 Sek. Crunches
30 Sek. Russian twist
30 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.
Repeat 2 x

4

Rest Day

5

Plank 50 Sek.
Pause: 25 Sek.
Repeat 2 x

6

40 Sek. Crunches
40 Sek. Russian twist
40 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.
Repeat 3 x

7

Plank 60 Sek.
Sideplank left 45 Sek.
Sideplank right 45 Sek.
Pause: 45 Sek.
Repeat: 2 x

8

30 Sek. Mountain climbers
Pause: 30 Sek.
Repeat: 3 x

9

Rest Day

10

45 Sek. Crunches
45 Sek. Russian twist
45 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.
Repeat 3 x

11

Plank 60 Sek.
Sideplank left 45 Sek.
Sideplank right 45 Sek.
Pause: 45 Sek.
Repeat: 2 x

12

45 Sek. Mountain climbers
Pause: 20 Sek.
Repeat: 4 x

13

Rest Day

14

60 Sek. plank
Pause: 30 Sek.
Repeat 3 x

15

50 Sek. Crunches
50 Sek. Russian twist
50 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.

16

50 Sek. Mountain climbers
Pause: 30 Sek.
Repeat: 3 x

17

Rest Day

18

60 Sek. Crunches
60 Sek. Russian twist
60 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.
Repeat 3 x

19

60 Sek. plank
Pause: 30 Sek.
Repeat 4 x

20

60 Sek. Mountain climbers
Pause: 30 Sek.
Repeat: 3 x

21

Rest Day

22

60 Sek. Crunches
60 Sek. Russian twist
60 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.
Repeat 4 x

23

Plank 60 Sek.
Sideplank left 60 Sek.
Sideplank right 60 Sek.
Pause: 45 Sek.
Repeat: 2 x

24

60 Sek. Mountain climbers
Pause: 30 Sek.
Repeat: 4 x

25

Rest Day

26

60 Sek. Crunches
60 Sek. Russian twist
60 Sek. Leg raises
Pause: 30 Sek.
Repeat 4 x

27

60 Sek. Mountain climbers
Pause: 15 Sek.
Repeat: 3 x

28

60 Sek. plank
Pause: 30 Sek.
Repeat 4 x

29

Rest Day

30

60 Crunches
Pause: 20 Sek.
60 Russian Twist
Pause: 20 Sek.
60 Leg raises
Pause: 20 Sek.
Plank: 60 Sek.
Pause: 20 Sek.
Repeat 2 x