



# MAX-CHALLENGE

WWW.X30.CH

TIME	EXERCISES	REPS.
3'	PUSH UPS	
3'	SQUATS	
3'	SIT UPS	
3'	BURPEES	
1' BREAK / EXERCISE		
<b>15'</b>	<b>TOTAL</b>	

- MACH IN DER VORGEGEBENEN ZEIT SO VIELE WIEDERHOLUNGEN WIE DU KANNST
- NOTIERE DIE ABSOLVIERTE ANZAHL WIEDERHOLUNGEN

BASIX



# 1' CHALLENGE

WWW.X30.CH

TIME	EXERCISES	REPS.
1'	SIDE JUMPS*	
1'	LUNGES	
1'	BURPEES	
1'	PLANK <sup>2</sup> PUSHUPS	
1'	JUMPING JACKS	
1'	MT. CLIMBERS*	
1'	SQUATS	
1'	SIT UPS	
1'	FROGGERS	
1'	PUSH UPS	
<b>30" BREAK / EXERCISE</b>		
<b>14.5'</b>	<b>TOTAL</b>	

- MACH IN DER VORGEGEBENEN ZEIT SO VIELE WIEDERHOLUNGEN WIE DU KANNST
- NOTIERE DIE ABSOLVIERTE ANZAHL WIEDERHOLUNGEN
- \*2X = 1 WIEDERHOLUNG

BASIX



# 123 BASIX DRILL

WWW.X30.CH

TIME	EXERCISES	REPS.
1'	JUMPING JACKS	
2'	BURPEES	
2'	PLANK <sup>2</sup> PUSHUPS	
3'	SQUATS	
2'	MT. CLIMBERS*	
2'	SIT UPS	
1'	PUSH UPS	
20" BREAK / EXERCISE		
15'	TOTAL	

- MACH IN DER VORGEGEBENEN ZEIT SO VIELE WIEDERHOLUNGEN WIE DU KANNST
- NOTIERE DIE ABSOLVIERTE ANZAHL WIEDERHOLUNGEN
- \*2X = 1 WIEDERHOLUNG

BASIX



# X<sup>30</sup> WORKOUT

WWW.X<sup>30</sup>.CH

REPS.

EXERCISES

**30**

**SIDE JUMPS\***

**BURPEES**

**LUNGES**

**PLANK<sup>2</sup>PUSHUPS**

**SQUATS**

**FROGGERS**

**MT. CLIMBERS\***

**SIT UPS**

**JUMPING JACKS**

**PUSH UPS**

**TIME:**

- 30 WIEDERHOLUNGEN / EXERCISE
- ABSOLVIERE DAS GESAMTE WORKOUT AUF ZEIT UND NOTIERE DAS ERGEBNIS
- \*2 MAL = 1 WIEDERHOLUNG

BASI<sup>X</sup>



# HIGH 5 CHALLENGE

WWW.X30.CH

1 ROUND	EXERCISES
10	BURPEES
10	SQUATS
10	FROGGERS
10	SIT UPS
10	MT. CLIMBERS*

## ROUNDS:

- ABSOLVIERE INNERT **15 MINUTEN** SO VIELE RUNDEN WIE DU KANNST
- NOTIERE DIE ANZAHL RUNDEN
- **\*2 MAL = 1 WIEDERHOLUNG**

BASI **X**