

BURPEES CHALLENGE

30 GIORNI



STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4

GIORNO 1 3 BURPEE	GIORNO 2 4 BURPEE	GIORNO 3 5 BURPEE	GIORNO 4 6 BURPEE	GIORNO 5 7 BURPEE	GIORNO 6 RIPOSO
GIORNO 7 8 BURPEE	GIORNO 8 9 BURPEE	GIORNO 9 10 BURPEE	GIORNO 10 11 BURPEE	GIORNO 11 12 BURPEE	GIORNO 12 RIPOSO
GIORNO 13 13 BURPEE	GIORNO 14 14 BURPEE	GIORNO 15 15 BURPEE	GIORNO 16 16 BURPEE	GIORNO 17 17 BURPEE	GIORNO 18 RIPOSO
GIORNO 19 18 BURPEE	GIORNO 20 19 BURPEE	GIORNO 21 20 BURPEE	GIORNO 22 21 BURPEE	GIORNO 23 22 BURPEE	GIORNO 24 RIPOSO
GIORNO 25 22 BURPEE	GIORNO 26 24 BURPEE	GIORNO 27 26 BURPEE	GIORNO 28 28 BURPEE	GIORNO 29 RIPOSO	GIORNO 30 30 BURPEE