

# 7-TAGE KNIE-CHALLENGE



Persönliche Checkliste

von: \_\_\_\_\_

	morgens	abends	
Tag 1			_____cm
Tag 2			_____cm
Tag 3			_____cm
Tag 4			_____cm
Tag 5			_____cm
Tag 6			_____cm
Tag 7			_____cm

Tag 1 – Tag 7 = Dein Ergebnis  cm

## Deine Challenge:

2 x täglich dehnen à 2,5 Min.  
mit vollständig gestreckten Beinen.

