

30-day SQUAT challenge

Januari 2014

6 <i>30 squats</i>	7 <i>35 squats</i>	8 <i>REST</i>	9 <i>50 squats</i>	10 <i>55 squats</i>	11 <i>60 squats</i>
12 <i>REST</i>	13 <i>70 squats</i>	14 <i>75 squats</i>	15 <i>80 squats</i>	16 <i>REST</i>	17 <i>100 squats</i>
18 <i>105 squats</i>	19 <i>110 squats</i>	20 <i>REST</i>	21 <i>130 squats</i>	22 <i>135 squats</i>	23 <i>140 squats</i>
24 <i>REST</i>	25 <i>150 squats</i>	26 <i>155 squats</i>	27 <i>160 squats</i>	28 <i>170 squats</i>	29 <i>REST</i>
30 <i>175 squats</i>	31 <i>180 squats</i>	1 <i>190 squats</i>	2 <i>200 squats</i>	3 <i>REST</i>	8 <i>210 squats</i>

The pain you will feel today
will be the
strenght you will feel tomorrow