

30 Tage Schritte-Challenge:

7.500 ↗ 10.000

Start

TAG 1

7.500
Schritte
täglich

TAG 2

7.500
Schritte
täglich

TAG 3

7.500
Schritte
täglich

TAG 4

7.500
Schritte
täglich

TAG 5

7.500
Schritte
täglich

TAG 6

8.000
Schritte
täglich

TAG 7

8.000
Schritte
täglich

TAG 8

8.000
Schritte
täglich

TAG 9

8.000
Schritte
täglich

TAG 10

8.000
Schritte
täglich

TAG 11

8.500
Schritte
täglich

TAG 12

8.500
Schritte
täglich

TAG 13

8.500
Schritte
täglich

TAG 14

8.500
Schritte
täglich

TAG 15

8.500
Schritte
täglich

Halb-
zeit

TAG 16

9.000
Schritte
täglich

TAG 17

9.000
Schritte
täglich

TAG 18

9.000
Schritte
täglich

TAG 19

9.000
Schritte
täglich

TAG 20

9.000
Schritte
täglich

TAG 21

9.500
Schritte
täglich

TAG 22

9.500
Schritte
täglich

TAG 23

9.500
Schritte
täglich

TAG 24

9.500
Schritte
täglich

TAG 25

9.500
Schritte
täglich

TAG 26

10.000
Schritte
täglich

TAG 27

10.000
Schritte
täglich

TAG 28

10.000
Schritte
täglich

TAG 29

10.000
Schritte
täglich

TAG 30

10.000
Schritte
täglich

Ziel



WeightWatchers

