

30 napos batman kihívás

1. NAP 10 ismétlés	2. NAP 13 ismétlés	3. NAP 16 ismétlés	4. NAP 19 ismétlés	5. NAP 21 ismétlés
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 24 ismétlés	8. NAP 27 ismétlés	9. NAP 30 ismétlés	10. NAP 33 ismétlés
11. NAP 36 ismétlés	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 39 ismétlés	14. NAP 42 ismétlés	15. NAP 45 ismétlés
16. NAP 48 ismétlés	17. NAP 51 ismétlés	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 54 ismétlés	20. NAP 57 ismétlés
21. NAP 60 ismétlés	22. NAP 63 ismétlés	23. NAP 67 ismétlés	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 70 ismétlés
26. NAP 73 ismétlés	27. NAP 76 ismétlés	28. NAP 79 ismétlés	29. NAP 82 ismétlés	30. NAP 85 ismétlés

30 napos bicikli kihívás

1. NAP 15 ismétlés	2. NAP 18 ismétlés	3. NAP 20 ismétlés	4. NAP 23 ismétlés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 26 ismétlés	7. NAP 30 ismétlés	8. NAP 34 ismétlés	9. NAP 38 ismétlés	10. NAP 42 ismétlés
11. NAP PIHENŐ	12. NAP 46 ismétlés	13. NAP 50 ismétlés	14. NAP 54 ismétlés	15. NAP 58 ismétlés
16. NAP 62 ismétlés	17. NAP 66 ismétlés	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 70 ismétlés	20. NAP 74 ismétlés
21. NAP 78 ismétlés	22. NAP 82 ismétlés	23. NAP 86 ismétlés	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 90 ismétlés
26. NAP 94 ismétlés	27. NAP 98 ismétlés	28. NAP 102 ismétlés	29. NAP 106 ismétlés	30. NAP 110 ismétlés

30 napos fejenállás kihívás

1. NAP 3 sec	2. NAP 6 sec	3. NAP 9 sec	4. NAP 12 sec	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 15 sec	7. NAP 18 sec	8. NAP 21 sec	9. NAP 24 sec	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 27 sec	12. NAP 30 sec	13. NAP 33 sec	14. NAP 36 sec	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 39 sec	17. NAP 42 sec	18. NAP 45 sec	19. NAP 48 sec	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 51 sec	22. NAP 53 sec	23. NAP 55 sec	24. NAP 58 sec	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 61 sec	27. NAP 64 sec	28. NAP 67 sec	29. NAP 69 sec	30. NAP 72 sec

30 napos fekvőtámasz kihívás

1. NAP 5 fekvőtámasz	2. NAP 7 fekvőtámasz	3. NAP 9 fekvőtámasz	4. NAP 11 fekvőtámasz	5. NAP 13 fekvőtámasz
6. NAP 15 fekvőtámasz	7. NAP PIHENŐ	8. NAP 17 fekvőtámasz	9. NAP 19 fekvőtámasz	10. NAP 21 fekvőtámasz
11. NAP 23 fekvőtámasz	12. NAP 25 fekvőtámasz	13. NAP 27 fekvőtámasz	14. NAP 29 fekvőtámasz	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 31 fekvőtámasz	17. NAP 33 fekvőtámasz	18. NAP 35 fekvőtámasz	19. NAP 37 fekvőtámasz	20. NAP 39 fekvőtámasz
21. NAP 41 fekvőtámasz	22. NAP PIHENŐ	23. NAP 43 fekvőtámasz	24. NAP 45 fekvőtámasz	25. NAP 47 fekvőtámasz
26. NAP 49 fekvőtámasz	27. NAP 52 fekvőtámasz	28. NAP 55 fekvőtámasz	29. NAP 57 fekvőtámasz	30. NAP 60 fekvőtámasz

30 napos felülés kihívás

1. NAP 20 felülés	2. NAP 25 felülés	3. NAP 30 felülés	4. NAP 35 felülés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 40 felülés	7. NAP 45 felülés	8. NAP 50 felülés	9. NAP 55 felülés	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 60 felülés	12. NAP 65 felülés	13. NAP 70 felülés	14. NAP 75 felülés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 80 felülés	17. NAP 85 felülés	18. NAP 90 felülés	19. NAP 95 felülés	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 100 felülés	22. NAP 105 felülés	23. NAP 110 felülés	24. NAP 115 felülés	25. NAP PIHEN
26. NAP 120 felülés	27. NAP 125 felülés	28. NAP 130 felülés	29. NAP 135 felülés	30. NAP 140 felülés

30 napos futás kihívás

1. NAP 500 méter	2. NAP 600 méter	3. NAP 700 méter	4. NAP 800 méter	5. NAP 1000 méter
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 1200 méter	8. NAP 1400 méter	9. NAP 1600 méter	10. NAP 1800 méter
11. NAP 2000 méter	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 2200 méter	14. NAP 2400 méter	15. NAP 2600 méter
16. NAP 2800 méter	17. NAP 3000 méter	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 3200 méter	20. NAP 3400 méter
21. NAP 3600 méter	22. NAP 3800 méter	23. NAP 4000 méter	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 4200 méter
26. NAP 4400 méter	27. NAP 4500 méter	28. NAP 4600 méter	29. NAP 4800 méter	30. NAP 5000 méter

30 napos guggolás kihívás

1. NAP 20 guggolás	2. NAP 25 guggolás	3. NAP 30 guggolás	4. NAP PIHENŐ	5. NAP 40 guggolás
6. NAP 45 guggolás	7. NAP 50 guggolás	8. NAP PIHENŐ	9. NAP 60 guggolás	10. NAP 65 guggolás
11. NAP 70 guggolás	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 80 guggolás	14. NAP 85 guggolás	15. NAP 90 guggolás
16. NAP PIHENŐ	17. NAP 100 guggolás	18. NAP 105 guggolás	19. NAP 110 guggolás	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 115 guggolás	22. NAP 120 guggolás	23. NAP 125 guggolás	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 130 guggolás
26. NAP 135 guggolás	27. NAP 140 guggolás	28. NAP PIHENŐ	29. NAP 145 guggolás	30. NAP 150 guggolás

30 napos hasprés kihívás

1. NAP 20 hasprés	2. NAP 25 hasprés	3. NAP 30 hasprés	4. NAP 35 hasprés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 40 hasprés	7. NAP 45 hasprés	8. NAP 50 hasprés	9. NAP 55 hasprés	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 60 hasprés	12. NAP 65 hasprés	13. NAP 66 hasprés	14. NAP 70 hasprés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 70 hasprés	17. NAP 75 hasprés	18. NAP 80 hasprés	19. NAP 85 hasprés	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 90 hasprés	22. NAP 95 hasprés	23. NAP 100 hasprés	24. NAP 105 hasprés	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 110 hasprés	27. NAP 115 hasprés	28. NAP 120 hasprés	29. NAP 125 hasprés	30. NAP 130 hasprés

30 napos hegymászó kihívás

1. NAP 10 váltás	2. NAP 13 váltás	3. NAP 16 váltás	4. NAP PIHENŐ	5. NAP 19 váltás
6. NAP 21 váltás	7. NAP 24 váltás	8. NAP PIHENŐ	9. NAP 27 váltás	10. NAP 30 váltás
11. NAP 33 váltás	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 36 váltás	14. NAP 39 váltás	15. NAP 42 váltás
16. NAP PIHENŐ	17. NAP 45 váltás	18. NAP 48 váltás	19. NAP 51 váltás	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 54 váltás	22. NAP 57 váltás	23. NAP 60 váltás	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 63 váltás
26. NAP 66 váltás	27. NAP 69 váltás	28. NAP PIHENŐ	29. NAP 72 váltás	30. NAP 75 váltás

30 napos kitörés kihívás

1. NAP 8 kitörés	2. NAP 12 kitörés	3. NAP 16 kitörés	4. NAP 20 kitörés	5. NAP 24 kitörés
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 28 kitörés	8. NAP 32 kitörés	9. NAP 36 kitörés	10. NAP 40 kitörés
11. NAP PIHENŐ	12. NAP 44 kitörés	13. NAP 48 kitörés	14. NAP 52 kitörés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 56 kitörés	17. NAP 60 kitörés	18. NAP 63 kitörés	19. NAP 66 kitörés	20. NAP 69 kitörés
21. NAP PIHENŐ	22. NAP 72 kitörés	23. NAP 75 kitörés	24. NAP 78 kitörés	25. NAP 81 kitörés
26. NAP PIHENŐ	27. NAP 84 kitörés	28. NAP 85 kitörés	29. NAP 87 kitörés	30. NAP 90 kitörés

30 napos lábemelés kihívás

1. NAP 30 lábemelés	2. NAP 35 lábemelés	3. NAP 40 lábemelés	4. NAP 45 lábemelés	5. NAP 50 lábemelés
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 55 lábemelés	8. NAP 60 lábemelés	9. NAP 70 lábemelés	10. NAP 75 lábemelés
11. NAP 80 lábemelés	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 85 lábemelés	14. NAP 90 lábemelés	15. NAP 95 lábemelés
16. NAP 100 lábemelés	17. NAP 105 lábemelés	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 110 lábemelés	20. NAP 115 lábemelés
21. NAP 120 lábemelés	22. NAP 125 lábemelés	23. NAP 130 lábemelés	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 135 lábemelés
26. NAP 140 lábemelés	27. NAP 145 lábemelés	28. NAP 150 lábemelés	29. NAP 155 lábemelés	30. NAP 160 lábemelés

30 napos lépésszámláló kihívás

1. NAP 5000 lépés	2. NAP 5000 lépés	3. NAP 5000 lépés	4. NAP 5000 lépés	5. NAP 5000 lépés
6. NAP 6000 lépés	7. NAP 6000 lépés	8. NAP 6000 lépés	9. NAP 6000 lépés	10. NAP 6000 lépés
11. NAP 7000 lépés	12. NAP 7000 lépés	13. NAP 7000 lépés	14. NAP 7000 lépés	15. NAP 7000 lépés
16. NAP 8000 lépés	17. NAP 8000 lépés	18. NAP 8000 lépés	19. NAP 8000 lépés	20. NAP 8000 lépés
21. NAP 9000 lépés	22. NAP 9000 lépés	23. NAP 9000 lépés	24. NAP 9000 lépés	25. NAP 9000 lépés
26. NAP 10 000 lépés	27. NAP 10 000 lépés	28. NAP 10 000 lépés	29. NAP 10 000 lépés	30. NAP 10 000 lépés

30 napos plank kihívás

1. NAP 15 sec.	2. NAP 20 sec.	3. NAP 20 sec.	4. NAP 25 sec.	5. NAP 30 sec.
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 30 sec.	8. NAP 35 sec.	9. NAP 40 sec.	10. NAP 45 sec.
11. NAP 50 sec.	12. NAP 55 sec.	13. NAP PIHENŐ	14. NAP 55 sec.	15. NAP 60 sec.
16. NAP 65 sec.	17. NAP 65 sec.	18. NAP 70 sec.	19. NAP 75 sec.	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 80 sec.	22. NAP 85 sec.	23. NAP 90 sec.	24. NAP 95 sec.	25. NAP 100 sec.
26. NAP 105 sec.	27. NAP PIHENŐ	28. NAP 110 sec.	29. NAP 115 sec.	30. NAP 120 sec.

30 napos spiderman kihívás

1. NAP 10 ismétlés	2. NAP 12 ismétlés	3. NAP 14 ismétlés	4. NAP 16 ismétlés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 20 ismétlés	7. NAP 22 ismétlés	8. NAP 24 ismétlés	9. NAP 26 ismétlés	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 30 ismétlés	12. NAP 32 ismétlés	13. NAP 34 ismétlés	14. NAP 36 ismétlés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 40 ismétlés	17. NAP 42 ismétlés	18. NAP 44 ismétlés	19. NAP 46 ismétlés	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 50 ismétlés	22. NAP 52 ismétlés	23. NAP 54 ismétlés	24. NAP 56 ismétlés	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 60 ismétlés	27. NAP 62 ismétlés	28. NAP 64 ismétlés	29. NAP 66 ismétlés	30. NAP PIHENŐ

30 napos ugrálókötelezés kihívás

1. NAP 100 ugrás	2. NAP 130 ugrás	3. NAP 160 ugrás	4. NAP 190 ugrás	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 220 ugrás	7. NAP 250 ugrás	8. NAP 280 ugrás	9. NAP 310 ugrás	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 340 ugrás	12. NAP 370 ugrás	13. NAP 400 ugrás	14. NAP 430 ugrás	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 460 ugrás	17. NAP 490 ugrás	18. NAP 520 ugrás	19. NAP 550 ugrás	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 600 ugrás	22. NAP 650 ugrás	23. NAP 700 ugrás	24. NAP 750 ugrás	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 800 ugrás	27. NAP 850 ugrás	28. NAP 900 ugrás	29. NAP 950 ugrás	30. NAP 100 ugrás

30 napos batman kihívás

1. NAP 10 ismétlés	2. NAP 13 ismétlés	3. NAP 16 ismétlés	4. NAP 19 ismétlés	5. NAP 21 ismétlés
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 24 ismétlés	8. NAP 27 ismétlés	9. NAP 30 ismétlés	10. NAP 33 ismétlés
11. NAP 36 ismétlés	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 39 ismétlés	14. NAP 42 ismétlés	15. NAP 45 ismétlés
16. NAP 48 ismétlés	17. NAP 51 ismétlés	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 54 ismétlés	20. NAP 57 ismétlés
21. NAP 60 ismétlés	22. NAP 63 ismétlés	23. NAP 67 ismétlés	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 70 ismétlés
26. NAP 73 ismétlés	27. NAP 76 ismétlés	28. NAP 79 ismétlés	29. NAP 82 ismétlés	30. NAP 85 ismétlés

30 napos bicikli kihívás

1. NAP 15 ismétlés	2. NAP 18 ismétlés	3. NAP 20 ismétlés	4. NAP 23 ismétlés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 26 ismétlés	7. NAP 30 ismétlés	8. NAP 34 ismétlés	9. NAP 38 ismétlés	10. NAP 42 ismétlés
11. NAP PIHENŐ	12. NAP 46 ismétlés	13. NAP 50 ismétlés	14. NAP 54 ismétlés	15. NAP 58 ismétlés
16. NAP 62 ismétlés	17. NAP 66 ismétlés	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 70 ismétlés	20. NAP 74 ismétlés
21. NAP 78 ismétlés	22. NAP 82 ismétlés	23. NAP 86 ismétlés	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 90 ismétlés
26. NAP 94 ismétlés	27. NAP 98 ismétlés	28. NAP 102 ismétlés	29. NAP 106 ismétlés	30. NAP 110 ismétlés

30 napos fejenállás kihívás

1. NAP 3 sec	2. NAP 6 sec	3. NAP 9 sec	4. NAP 12 sec	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 15 sec	7. NAP 18 sec	8. NAP 21 sec	9. NAP 24 sec	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 27 sec	12. NAP 30 sec	13. NAP 33 sec	14. NAP 36 sec	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 39 sec	17. NAP 42 sec	18. NAP 45 sec	19. NAP 48 sec	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 51 sec	22. NAP 53 sec	23. NAP 55 sec	24. NAP 58 sec	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 61 sec	27. NAP 64 sec	28. NAP 67 sec	29. NAP 69 sec	30. NAP 72 sec

30 napos fekvőtámasz kihívás

1. NAP 5 fekvőtámasz	2. NAP 7 fekvőtámasz	3. NAP 9 fekvőtámasz	4. NAP 11 fekvőtámasz	5. NAP 13 fekvőtámasz
6. NAP 15 fekvőtámasz	7. NAP PIHENŐ	8. NAP 17 fekvőtámasz	9. NAP 19 fekvőtámasz	10. NAP 21 fekvőtámasz
11. NAP 23 fekvőtámasz	12. NAP 25 fekvőtámasz	13. NAP 27 fekvőtámasz	14. NAP 29 fekvőtámasz	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 31 fekvőtámasz	17. NAP 33 fekvőtámasz	18. NAP 35 fekvőtámasz	19. NAP 37 fekvőtámasz	20. NAP 39 fekvőtámasz
21. NAP 41 fekvőtámasz	22. NAP PIHENŐ	23. NAP 43 fekvőtámasz	24. NAP 45 fekvőtámasz	25. NAP 47 fekvőtámasz
26. NAP 49 fekvőtámasz	27. NAP 52 fekvőtámasz	28. NAP 55 fekvőtámasz	29. NAP 57 fekvőtámasz	30. NAP 60 fekvőtámasz

30 napos felülés kihívás

1. NAP 20 felülés	2. NAP 25 felülés	3. NAP 30 felülés	4. NAP 35 felülés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 40 felülés	7. NAP 45 felülés	8. NAP 50 felülés	9. NAP 55 felülés	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 60 felülés	12. NAP 65 felülés	13. NAP 70 felülés	14. NAP 75 felülés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 80 felülés	17. NAP 85 felülés	18. NAP 90 felülés	19. NAP 95 felülés	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 100 felülés	22. NAP 105 felülés	23. NAP 110 felülés	24. NAP 115 felülés	25. NAP PIHEN
26. NAP 120 felülés	27. NAP 125 felülés	28. NAP 130 felülés	29. NAP 135 felülés	30. NAP 140 felülés

30 napos futás kihívás

1. NAP 500 méter	2. NAP 600 méter	3. NAP 700 méter	4. NAP 800 méter	5. NAP 1000 méter
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 1200 méter	8. NAP 1400 méter	9. NAP 1600 méter	10. NAP 1800 méter
11. NAP 2000 méter	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 2200 méter	14. NAP 2400 méter	15. NAP 2600 méter
16. NAP 2800 méter	17. NAP 3000 méter	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 3200 méter	20. NAP 3400 méter
21. NAP 3600 méter	22. NAP 3800 méter	23. NAP 4000 méter	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 4200 méter
26. NAP 4400 méter	27. NAP 4500 méter	28. NAP 4600 méter	29. NAP 4800 méter	30. NAP 5000 méter

30 napos guggolás kihívás

1. NAP 20 guggolás	2. NAP 25 guggolás	3. NAP 30 guggolás	4. NAP PIHENŐ	5. NAP 40 guggolás
6. NAP 45 guggolás	7. NAP 50 guggolás	8. NAP PIHENŐ	9. NAP 60 guggolás	10. NAP 65 guggolás
11. NAP 70 guggolás	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 80 guggolás	14. NAP 85 guggolás	15. NAP 90 guggolás
16. NAP PIHENŐ	17. NAP 100 guggolás	18. NAP 105 guggolás	19. NAP 110 guggolás	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 115 guggolás	22. NAP 120 guggolás	23. NAP 125 guggolás	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 130 guggolás
26. NAP 135 guggolás	27. NAP 140 guggolás	28. NAP PIHENŐ	29. NAP 145 guggolás	30. NAP 150 guggolás

30 napos hasprés kihívás

1. NAP 20 hasprés	2. NAP 25 hasprés	3. NAP 30 hasprés	4. NAP 35 hasprés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 40 hasprés	7. NAP 45 hasprés	8. NAP 50 hasprés	9. NAP 55 hasprés	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 60 hasprés	12. NAP 65 hasprés	13. NAP 66 hasprés	14. NAP 70 hasprés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 70 hasprés	17. NAP 75 hasprés	18. NAP 80 hasprés	19. NAP 85 hasprés	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 90 hasprés	22. NAP 95 hasprés	23. NAP 100 hasprés	24. NAP 105 hasprés	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 110 hasprés	27. NAP 115 hasprés	28. NAP 120 hasprés	29. NAP 125 hasprés	30. NAP 130 hasprés

30 napos hegymászó kihívás

1. NAP 10 váltás	2. NAP 13 váltás	3. NAP 16 váltás	4. NAP PIHENŐ	5. NAP 19 váltás
6. NAP 21 váltás	7. NAP 24 váltás	8. NAP PIHENŐ	9. NAP 27 váltás	10. NAP 30 váltás
11. NAP 33 váltás	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 36 váltás	14. NAP 39 váltás	15. NAP 42 váltás
16. NAP PIHENŐ	17. NAP 45 váltás	18. NAP 48 váltás	19. NAP 51 váltás	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 54 váltás	22. NAP 57 váltás	23. NAP 60 váltás	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 63 váltás
26. NAP 66 váltás	27. NAP 69 váltás	28. NAP PIHENŐ	29. NAP 72 váltás	30. NAP 75 váltás

30 napos kitörés kihívás

1. NAP 8 kitörés	2. NAP 12 kitörés	3. NAP 16 kitörés	4. NAP 20 kitörés	5. NAP 24 kitörés
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 28 kitörés	8. NAP 32 kitörés	9. NAP 36 kitörés	10. NAP 40 kitörés
11. NAP PIHENŐ	12. NAP 44 kitörés	13. NAP 48 kitörés	14. NAP 52 kitörés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 56 kitörés	17. NAP 60 kitörés	18. NAP 63 kitörés	19. NAP 66 kitörés	20. NAP 69 kitörés
21. NAP PIHENŐ	22. NAP 72 kitörés	23. NAP 75 kitörés	24. NAP 78 kitörés	25. NAP 81 kitörés
26. NAP PIHENŐ	27. NAP 84 kitörés	28. NAP 85 kitörés	29. NAP 87 kitörés	30. NAP 90 kitörés

30 napos lábemelés kihívás

1. NAP 30 lábemelés	2. NAP 35 lábemelés	3. NAP 40 lábemelés	4. NAP 45 lábemelés	5. NAP 50 lábemelés
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 55 lábemelés	8. NAP 60 lábemelés	9. NAP 70 lábemelés	10. NAP 75 lábemelés
11. NAP 80 lábemelés	12. NAP PIHENŐ	13. NAP 85 lábemelés	14. NAP 90 lábemelés	15. NAP 95 lábemelés
16. NAP 100 lábemelés	17. NAP 105 lábemelés	18. NAP PIHENŐ	19. NAP 110 lábemelés	20. NAP 115 lábemelés
21. NAP 120 lábemelés	22. NAP 125 lábemelés	23. NAP 130 lábemelés	24. NAP PIHENŐ	25. NAP 135 lábemelés
26. NAP 140 lábemelés	27. NAP 145 lábemelés	28. NAP 150 lábemelés	29. NAP 155 lábemelés	30. NAP 160 lábemelés

30 napos lépésszámláló kihívás

1. NAP 5000 lépés	2. NAP 5000 lépés	3. NAP 5000 lépés	4. NAP 5000 lépés	5. NAP 5000 lépés
6. NAP 6000 lépés	7. NAP 6000 lépés	8. NAP 6000 lépés	9. NAP 6000 lépés	10. NAP 6000 lépés
11. NAP 7000 lépés	12. NAP 7000 lépés	13. NAP 7000 lépés	14. NAP 7000 lépés	15. NAP 7000 lépés
16. NAP 8000 lépés	17. NAP 8000 lépés	18. NAP 8000 lépés	19. NAP 8000 lépés	20. NAP 8000 lépés
21. NAP 9000 lépés	22. NAP 9000 lépés	23. NAP 9000 lépés	24. NAP 9000 lépés	25. NAP 9000 lépés
26. NAP 10 000 lépés	27. NAP 10 000 lépés	28. NAP 10 000 lépés	29. NAP 10 000 lépés	30. NAP 10 000 lépés

30 napos plank kihívás

1. NAP 15 sec.	2. NAP 20 sec.	3. NAP 20 sec.	4. NAP 25 sec.	5. NAP 30 sec.
6. NAP PIHENŐ	7. NAP 30 sec.	8. NAP 35 sec.	9. NAP 40 sec.	10. NAP 45 sec.
11. NAP 50 sec.	12. NAP 55 sec.	13. NAP PIHENŐ	14. NAP 55 sec.	15. NAP 60 sec.
16. NAP 65 sec.	17. NAP 65 sec.	18. NAP 70 sec.	19. NAP 75 sec.	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 80 sec.	22. NAP 85 sec.	23. NAP 90 sec.	24. NAP 95 sec.	25. NAP 100 sec.
26. NAP 105 sec.	27. NAP PIHENŐ	28. NAP 110 sec.	29. NAP 115 sec.	30. NAP 120 sec.

30 napos spiderman kihívás

1. NAP 10 ismétlés	2. NAP 12 ismétlés	3. NAP 14 ismétlés	4. NAP 16 ismétlés	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 20 ismétlés	7. NAP 22 ismétlés	8. NAP 24 ismétlés	9. NAP 26 ismétlés	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 30 ismétlés	12. NAP 32 ismétlés	13. NAP 34 ismétlés	14. NAP 36 ismétlés	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 40 ismétlés	17. NAP 42 ismétlés	18. NAP 44 ismétlés	19. NAP 46 ismétlés	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 50 ismétlés	22. NAP 52 ismétlés	23. NAP 54 ismétlés	24. NAP 56 ismétlés	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 60 ismétlés	27. NAP 62 ismétlés	28. NAP 64 ismétlés	29. NAP 66 ismétlés	30. NAP PIHENŐ

30 napos ugrálókötelezés kihívás

1. NAP 100 ugrás	2. NAP 130 ugrás	3. NAP 160 ugrás	4. NAP 190 ugrás	5. NAP PIHENŐ
6. NAP 220 ugrás	7. NAP 250 ugrás	8. NAP 280 ugrás	9. NAP 310 ugrás	10. NAP PIHENŐ
11. NAP 340 ugrás	12. NAP 370 ugrás	13. NAP 400 ugrás	14. NAP 430 ugrás	15. NAP PIHENŐ
16. NAP 460 ugrás	17. NAP 490 ugrás	18. NAP 520 ugrás	19. NAP 550 ugrás	20. NAP PIHENŐ
21. NAP 600 ugrás	22. NAP 650 ugrás	23. NAP 700 ugrás	24. NAP 750 ugrás	25. NAP PIHENŐ
26. NAP 800 ugrás	27. NAP 850 ugrás	28. NAP 900 ugrás	29. NAP 950 ugrás	30. NAP 100 ugrás