

#STONEHARDDECEMBER 2021



M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Summe	

score 100 points !

- daily10 by Heather Robertson = 3 Punkte
<https://tinyurl.com/stoneharddaily10>
- je 1km joggen = 3 Punkte
- 30 min Rad fahren = 4 Punkte
- 30 min Krafttraining = 5 Punkte
- 30 min Yoga = 5 Punkte
- 30 min Cardio = 5 Punkte
- Off Skates Training = 10 Punkte

