

30 DAY TRICEP DIPS CHALLENGE

www.30dayfitnesschallenges.com

DAY 1 5 TRICEP DIPS

DAY 2 10 TRICEP DIPS

DAY 3 15 TRICEP DIPS

DAY 4 20 TRICEP DIPS

DAY 5 REST DAY

DAY 6 20 TRICEP DIPS

DAY 7 25 TRICEP DIPS

DAY 8 30 TRICEP DIPS

DAY 9 35 TRICEP DIPS

DAY 10 REST DAY

DAY 11 35 TRICEP DIPS

DAY 12 40 TRICEP DIPS

DAY 13 45 TRICEP DIPS

DAY 14 50 TRICEP DIPS

DAY 15 REST DAY

DAY 16 50 TRICEP DIPS

DAY 17 55 TRICEP DIPS

DAY 18 60 TRICEP DIPS

DAY 19 65 TRICEP DIPS

DAY 20 REST DAY

DAY 21 65 TRICEP DIPS

DAY 22 70 TRICEP DIPS

DAY 23 75 TRICEP DIPS

DAY 24 80 TRICEP DIPS

DAY 25 REST DAY

DAY 26 80 TRICEP DIPS

DAY 27 85 TRICEP DIPS

DAY 28 90 TRICEP DIPS

DAY 29 95 TRICEP DIPS

DAY 30 100 TRICEP DIPS

