Plank Challenge

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tag 1 | 20 Sekunden  |  |
| Tag 2 | 20 Sekunden |  |
| Tag 3 | 30 Sekunden |  |
| Tag 4 | 30 Sekunden |  |
| Tag 5 | 40 Sekunden |  |
| Tag 6 | Pause |  |
| Tag 7 | 45 Sekunden |  |
| Tag 8 | 45 Sekunden |  |
| Tag 9 | 60 Sekunden |  |
| Tag 10 | 60 Sekunden |  |
| Tag 11 | 60 Sekunden |  |
| Tag 12 | 90 Sekunden |  |
| Tag 13 | Pause |  |
| Tag 14 | 90 Sekunden |  |
| Tag 15 | 90 Sekunden |  |
| Tag 16 | 120 Sekunden |  |
| Tag 17 | 120 Sekunden |  |
| Tag 18 | 150 Sekunden |  |
| Tag 19 | Pause |  |
| Tag 20 | 150 Sekunden |  |
| Tag 21 | 150 Sekunden |  |
| Tag 22 | 180 Sekunden |  |
| Tag 23 | 180 Sekunden |  |
| Tag 24 | 210 Sekunden |  |
| Tag 25 | 210 Sekunden |  |
| Tag 26 | Pause |  |
| Tag 27 | 240 Sekunden |  |
| Tag 28 | 240 Sekunden |  |
| Tag 29 | 260 Sekunden |  |
| Tag 30 | Solange es geht! |  |