



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!	

