

30-TAGE PLANK-CHALLENGE

30 Sekunden Plank	30 Sekunden Plank	30 Sekunden Side Plank links + rechts	30 Sekunden Side Plank links + rechts	Pause
45 Sekunden Plank	45 Sekunden Side Plank links + rechts	45 Sekunden Plank	45 Sekunden Side Plank links + rechts	Pause
60 Sekunden Plank	60 Sekunden Plank	60 Sekunden Side Plank links + rechts	60 Sekunden Side Plank links + rechts	Pause
80 Sekunden Side Plank links + rechts	80 Sekunden Plank	80 Sekunden Side Plank links + rechts	80 Sekunden Plank	Pause
100 Sekunden Side Plank links + rechts	100 Sekunden Plank	100 Sekunden Side Plank links + rechts	100 Sekunden Plank	Pause
110 Sekunden Plank	110 Sekunden Plank	110 Sekunden Side Plank links + rechts	Pause	120 Sekunden Plank