

30 Tage Plank-Challenge auf einen Blick

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: 1 Minute

Tag 10: 1 Minute

Tag 11: 1 Minute

Tag 12: 1 Minute, 30 Sekunden

Tag 13: Pause

Tag 14: 1 Minute, 40 Sekunden

Tag 15: 1 Minute, 50 Sekunden

Tag 16: 2 Minuten

Tag 17: 2 Minuten

Tag 18: 2 Minuten, 30 Sekunden

Tag 19: Pause

Tag 20: 2 Minuten, 30 Sekunden

Tag 21: 2 Minuten, 30 Sekunden

Tag 22: 3 Minuten

Tag 23: 3 Minuten

Tag 24: 3 Minuten, 30 Sekunden

Tag 25: 3 Minuten, 30 Sekunden

Tag 26: Pause

Tag 27: 4 Minuten

Tag 28: 4 Minuten

Tag 29: 4 Minuten, 30 Sekunden

Tag 30: 5 Minuten

