

# 30 TAGE PLANK-CHALLENGE



Halte dich fit und verbessere deine Grundkörperspannung mit unserer Plank-Challenge. Du kannst die gehaltenen Sekunden in der Übersicht eintragen und so deinen Fortschritt sichtbar messen.

## WOCHE 1

Montag



\_\_\_\_\_ sek

Dienstag



\_\_\_\_\_ sek

Mittwoch



\_\_\_\_\_ sek

Donnerstag



\_\_\_\_\_ sek

Freitag



\_\_\_\_\_ sek

Samstag



\_\_\_\_\_ sek

Sonntag



\_\_\_\_\_ sek

## WOCHE 2

Montag



\_\_\_\_\_ sek

Dienstag



\_\_\_\_\_ sek

Mittwoch



\_\_\_\_\_ sek

Donnerstag



\_\_\_\_\_ sek

Freitag



\_\_\_\_\_ sek

Samstag



\_\_\_\_\_ sek

Sonntag



\_\_\_\_\_ sek

## WOCHE 3

Montag



\_\_\_\_\_ sek

Dienstag



\_\_\_\_\_ sek

Mittwoch



\_\_\_\_\_ sek

Donnerstag



\_\_\_\_\_ sek

Freitag



\_\_\_\_\_ sek

Samstag



\_\_\_\_\_ sek

Sonntag



\_\_\_\_\_ sek

## WOCHE 4

Montag



\_\_\_\_\_ sek

Dienstag



\_\_\_\_\_ sek

Mittwoch



\_\_\_\_\_ sek

Donnerstag



\_\_\_\_\_ sek

Freitag



\_\_\_\_\_ sek

Samstag



\_\_\_\_\_ sek

Sonntag



\_\_\_\_\_ sek

