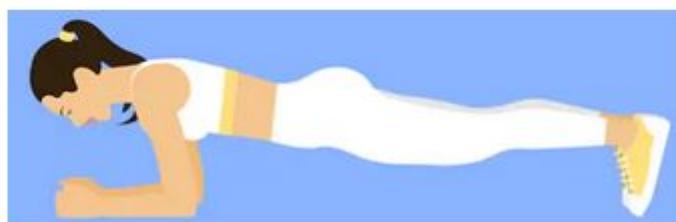


## 30-Tage-Plank-Challenge

Tag	Sekunden	Tag	Sekunden
Tag 1	3 x 20 sec/ Pause: 60 sec	Tag 16	3 x 50 sec/ Pause: 60 sec
Tag 2	3 x 20 sec/ Pause: 60 sec	Tag 17	3 x 50 sec/ Pause: 60 sec
Tag 3	3 x 20 sec/ Pause: 60 sec	Tag 18	3 x 55 sec/ Pause: 60 sec
Tag 4	3 x 30 sec/ Pause: 60 sec	Tag 19	3 x 55 sec/ Pause: 60 sec
Tag 5	3 x 30 sec/ Pause: 60 sec	Tag 20	3 x 55 sec/ Pause: 60 sec
Tag 6	3 x 40 sec/ Pause: 60 sec	Tag 21	3 x 60 sec/ Pause: 60 sec
Tag 7	Pause	Tag 22	Pause
Tag 8	3 x 40 sec/ Pause: 60 sec	Tag 23	3 x 60 sec/ Pause: 60 sec
Tag 9	3 x 40 sec/ Pause: 60 sec	Tag 24	3 x 60 sec/ Pause: 60 sec
Tag 10	3 x 40 sec/ Pause: 60 sec	Tag 25	3 x 60 sec/ Pause: 60 sec
Tag 11	3 x 45 sec/ Pause: 60 sec	Tag 26	3 x 65 sec/ Pause: 60 sec
Tag 12	3 x 45 sec/ Pause: 60 sec	Tag 27	3 x 65 sec/ Pause: 60 sec
Tag 13	3 x 50 sec/ Pause: 60 sec	Tag 28	3 x 70 sec/ Pause: 60 sec
Tag 14	Pause	Tag 29	Pause
Tag 15	3 x 50 sec/ Pause: 60 sec	Tag 30	3 x 70 sec/ Pause: 60 sec





- Beginne auf den Knien
- Platziere die Hände unter den Schultern
- Po runter, Steißbein und Bauch einziehen
- Der Rücken ist gerade. Achtung: Hohlkreuzgefahr!
- Halte die Position



- Stütze dich auf den Zehen ab
- Die Beine sind durchgestreckt
- Die Ellenbogen liegen unter den Schultern
- Der Rücken ist gerade
- Halte den Unterarmstütz



- Starte wieder auf den Zehenspitzen
- Die Ellenbogen liegen unter den Schultern
- Dein Körper bildet eine Linie
- Hebe nun ein Bein vom Boden und führe die Planks einbeinig durch. Alternativ:  
Eine Hand heben. Oder eine Hand und ein Bein
- Halte diese Stellung für die angegebene Zeit