

#PLANKVEMBER

01		02		03		04		05		06		07	
20 sec		20 sec		30 sec		30 sec		40 sec		PAUSE		45 sec	

08		09		10		11		12		13		14	
45 sec		60 sec		60 sec		60 sec		90 sec		PAUSE		90 sec	

15		16		17		18		19		20		21	
90 sec		120 sec		120 sec		150 sec		PAUSE		150 sec		150 sec	

22		23		24		25		26		27		28	
180 sec		180 sec		210 sec		210 sec		PAUSE		240 sec		240 sec	

29		30					
270 sec		Gib alles! So lang wie möglich!					

Wie gehen Planks überhaupt? Schau mal hier:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Unterarmstütz>

Ich pack die geforderten Zeiten nicht, was tun?

Mach so lang Du kannst, nur auf JEDEN Fall länger als gestern, denk an #beatyesterday. Trag einfach deine geschafften Zeiten in die freien Felder.

Probiere es aus, Du kannst es schaffen Dich jeden Tag zu steigern.

Und zeig zwischendurch ruhig mal Deinen Zwischenstand bzw. am Ende Deine Gesamtleistung mit den Hashtags #PLANKVEMBER und/oder #beatyesterday