



# PLANK

## 30-TAGE-CHALLENGE

DER UNTERARMSTÜTZ (PLANK) IST AUS GUTEM GRUND EINE DER BELIEBTESTEN KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN. DIE PLANK STÄRKT DIE GESAMTE KÖRPERMITTE, SIE KANN RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN UND DIE KÖRPERHALTUNG VERBESSERN. DIESE ÜBUNG EIGNET SICH DESHALB IDEAL FÜR ALLE MIT EINER SITZENDEN TÄTIGKEIT. ES SOLLTE JEDOCH UNBEDINGT AUF EINE KORREKTE AUSFÜHRUNG GEACHTET WERDEN. DER RÜCKEN SOLLTE NIE DURCHHÄNGEN. STELL' DICH DER HERAUSFORDERUNG!

1 20 SEK	2 20 SEK	3 30 SEK	4 30 SEK	5 40 SEK
6 PAUSE	7 50 SEK	8 50 SEK	9 60 SEK	10 60 SEK
11 1 MIN 10 SEK	12 1 MIN 10 SEK	13 1 MIN 20 SEK	14 PAUSE	15 1 MIN 30 SEK
16 1 MIN 30 SEK	17 1 MIN 40 SEK	18 1 MIN 40 SEK	19 1 MIN 50 SEK	20 1 MIN 50 SEK
21 2 MIN	22 PAUSE	23 2 MIN	24 2 MIN 10 SEK	25 2 MIN 10 SEK
26 2 MIN 20 SEK	27 2 MIN 30 SEK	28 2 MIN 40 SEK	29 2 MIN 50 SEK	30 3 MIN