

PLANK CHALLENGE DE 30 DÍAS



1. PLANCHA CLÁSICA



2. PLANCHA LATERAL



3. PLANCHA MILITAR



4. MOUNTAIN CLIMBER



DÍA 1 PLANCHA 20 SEGUNDOS	DÍA 2 PLANCHA LATERAL 15 SEGUNDOS POR LADO	DÍA 3 PLANCHA MILITAR 20 SEGUNDOS	DÍA 4 MOUNTAIN CLIMBER 20 SEGUNDOS	DÍA 5 PLANCHA 30 SEGUNDOS	DÍA 6 PLANCHA LATERAL 20 SEGUNDOS POR LADO
DÍA 7 PAUSA	DÍA 8 PLANCHA MILITAR 30 SEGUNDOS	DÍA 9 MOUNTAIN CLIMBER 30 SEGUNDOS	DÍA 10 PLANCHA 40 SEGUNDOS	DÍA 11 PLANCHA LATERAL 25 SEGUNDOS POR LADO	DÍA 12 MOUNTAIN CLIMBER 40 SEGUNDOS
DÍA 13 PLANCHA MILITAR 30 SEGUNDOS	DÍA 14 PAUSA	DÍA 15 PLANCHA 40 SEGUNDOS + MOUNTAIN CLIMBER 30 SEGUNDOS	DÍA 16 PLANCHA LATERAL 30 SEGUNDOS POR LADO	DÍA 17 PLANCHA MILITAR 40 SEGUNDOS	DÍA 18 PLANCHA 50 SEGUNDOS
DÍA 19 MOUNTAIN CLIMBER 50 SEGUNDOS	DÍA 20 PLANCHA LATERAL 40 SEGUNDOS POR LADO	DÍA 21 PAUSA	DÍA 22 PLANCHA MILITAR 30 SEGUNDOS	DÍA 23 PLANCHA 40 SEGUNDOS + MOUNTAIN CLIMBER 40 SEGUNDOS	DÍA 24 PLANCHA LATERAL 50 SEGUNDOS POR LADO
DÍA 25 PLANCHA 80 SEGUNDOS	DÍA 26 PLANCHA MILITAR 40 SEGUNDOS	DÍA 27 MOUNTAIN CLIMBER 90 SEGUNDOS	DÍA 28 PLANCHA 100 SEGUNDOS	DÍA 29 PAUSA	DÍA 30 PLANCHA 120 SEGUNDOS