

PLANK CHALLENGE

30 GIORNI



1. PLANK CLASSICO



2. SIDE PLANK



3. MILITARY PLANK



4. MOUNTAIN CLIMBERS

GIORNO 1 PLANK 20 SECONDI	GIORNO 2 SIDE PLANK 15 SECONDI PER LATO	GIORNO 3 MILITARY PLANK 20 SECONDI	GIORNO 4 MOUNTAIN CLIMBERS 20 SECONDI	GIORNO 5 PLANK 30 SECONDI	GIORNO 6 SIDE PLANK 20 SECONDI PER LATO
GIORNO 7 PAUSA	GIORNO 8 MILITARY PLANK 30 SECONDI	GIORNO 9 MOUNTAIN CLIMBERS 30 SECONDI	GIORNO 10 PLANK 40 SECONDI	GIORNO 11 SIDE PLANK 25 SECONDI PER LATO	GIORNO 12 MOUNTAIN CLIMBERS 40 SECONDI
GIORNO 13 MILITARY PLANK 30 SECONDI	GIORNO 14 PAUSA	GIORNO 15 PLANK 40 SECONDI + MOUNTAIN CLIMBERS 30 SECONDI	GIORNO 16 SIDE PLANK 30 SECONDI PER LATO	GIORNO 17 MILITARY PLANK 40 SECONDI	GIORNO 18 PLANK 50 SECONDI
GIORNO 19 MOUNTAIN CLIMBERS 50 SECONDI	GIORNO 20 SIDE PLANK 40 SECONDI PER LATO	GIORNO 21 PAUSA	GIORNO 22 MILITARY PLANK 30 SECONDI	GIORNO 23 PLANK 40 SECONDI + MOUNTAIN CLIMBERS 40 SECONDI	GIORNO 24 SIDE PLANK 50 SECONDI PER LATO
GIORNO 25 PLANK 80 SECONDI	GIORNO 26 MILITARY PLANK 40 SECONDI	GIORNO 27 MOUNTAIN CLIMBERS 90 SECONDI	GIORNO 28 PLANK 100 SECONDI	GIORNO 29 PAUSA	GIORNO 30 PLANK 120 SECONDI