


Plank Challenge

30 Tage

 <p>TAG 1 30 SEC</p>	 <p>TAG 2 30 SEC</p>	 <p>TAG 3 30 SEC</p>	 <p>TAG 4 45 SEC</p>	 <p>TAG 5 45 SEC</p>	 <p>TAG 6 45 SEC</p>
 <p>TAG 7 <i>Pause</i></p>	 <p>TAG 8 45 SEC</p>	 <p>TAG 9 1 MIN</p>	 <p>TAG 10 1 MIN</p>	 <p>TAG 11 1,15 MIN</p>	 <p>TAG 12 1,30 MIN</p>
 <p>TAG 13 1,30 MIN</p>	 <p>TAG 14 <i>Pause</i></p>	 <p>TAG 15 1,30 MIN</p>	 <p>TAG 16 1,45 MIN</p>	 <p>TAG 17 2 MIN</p>	 <p>TAG 18 2 MIN</p>
 <p>TAG 19 2,15 MIN</p>	 <p>TAG 20 2,30 MIN</p>	 <p>TAG 21 <i>Pause</i></p>	 <p>TAG 22 2,45 MIN</p>	 <p>TAG 23 3 MIN</p>	 <p>TAG 24 3 MIN</p>
 <p>TAG 25 3,15 MIN</p>	 <p>TAG 26 3,30 MIN</p>	 <p>TAG 27 3,45 MIN</p>	 <p>TAG 28 <i>Pause</i></p>	 <p>TAG 29 3,45 MIN</p>	 <p>TAG 30 4 MIN</p>

www.seelenvoll.net *Bist du dabei?* Seelenvolle Grüße