

# Plank-Challenge 21 Tage

Von Miriam Fuz \* [www.muttiversum.com](http://www.muttiversum.com)

Tag	Plank	Bauch	Tag	Plank	Bauch
<b>Tag 1</b>	20 Sekunden	<b>6 Übungen</b>	<b>Tag 16</b>	90 Sekunden	<b>18</b>
<b>Tag 2</b>	30 Sekunden	<b>6</b>	<b>Tag 17</b>	90 Sekunden	<b>20</b>
<b>Tag 3</b>	40 Sekunden	<b>8</b>	<b>Tag 18</b>	95 Sekunden	<b>22</b>
<b>Tag 4</b>	40 Sekunden	<b>8</b>	<b>Tag 19</b>	Pause	
<b>Tag 5</b>	45 Sekunden	<b>8</b>	<b>Tag 20</b>	95 Sekunden	<b>24</b>
<b>Tag 6</b>	50 Sekunden	<b>10</b>	<b>Tag 21</b>	100 Sekunden	<b>26</b>
<b>Tag 7</b>	Pause				
<b>Tag 8</b>	50 Sekunden	<b>10</b>			
<b>Tag 9</b>	60 Sekunden	<b>12</b>			
<b>Tag 10</b>	70 Sekunden	<b>12</b>			
<b>Tag 11</b>	75 Sekunden	<b>14</b>			
<b>Tag 12</b>	80 Sekunden	<b>14</b>			
<b>Tag 13</b>	85 Sekunden	<b>16</b>			
<b>Tag 14</b>	Pause				
<b>Tag 15</b>	85 Sekunden	<b>18</b>			

Weitere Informationen findet Ihr unter: <https://muttiversum.com/>

Bei Fragen einfach schreiben: [post@muttiversum.com](mailto:post@muttiversum.com)