

# PLANK CHALLENGE

2 minuten planken in 30 dagen

Dag 1: 15 sec	Dag 16: 75 sec
Dag 2: 20 sec	Dag 17: 80 sec
Dag 3: 20 sec	Dag 18: 80 sec
Dag 4: 30 sec	Dag 19: 90 sec
Dag 5: RUST!	Dag 20: RUST!
Dag 6: 35 sec	Dag 21: 95 sec
Dag 7: 40 sec	Dag 22: 100 sec
Dag 8: 40 sec	Dag 23: 100 sec
Dag 9: 50 sec	Dag 24: 110 sec
Dag 10: RUST!	Dag 25: RUST!
Dag 11: 55 sec	Dag 26: 100 sec
Dag 12: 60 sec	Dag 27: 30 sec
Dag 13: 60 sec	Dag 28: 110 sec
Dag 14: 70 sec	Dag 29: 60 sec
Dag 15: RUST!	Dag 30: 120 sec

Sandra Boerman  
Wagenaarstraat 36  
Naaldwijk



[www.blijmetjelijf.com](http://www.blijmetjelijf.com)  
[sandra@blijmetjelijf.com](mailto:sandra@blijmetjelijf.com)  
06-21409187