

HOME SPA

relax



Plank Challenge

DAY 1 10 SECONDI	DAY 2 10 SECONDI	DAY 3 15 SECONDI	DAY 4 18 SECONDI	DAY 5 20 SECONDI	DAY 6 REST
DAY 7 20 SECONDI	DAY 8 20 SECONDI	DAY 9 25 SECONDI	DAY 10 28 SECONDI	DAY 11 30 SECONDI	DAY 12 REST
DAY 13 30 SECONDI	DAY 14 30 SECONDI	DAY 15 35 SECONDI	DAY 16 38 SECONDI	DAY 17 40 SECONDI	DAY 18 REST
DAY 19 40 SECONDI	DAY 20 40 SECONDI	DAY 21 45 SECONDI	DAY 22 48 SECONDI	DAY 23 50 SECONDI	DAY 24 55 SECONDI
DAY 25 REST	DAY 26 55 SECONDI	DAY 27 57 SECONDI	DAY 28 58 SECONDI	DAY 29 59 SECONDI	DAY 30 60 SECONDI