

ZIPRO

30 DNI PLANK CHALLENGE

1 15	2 20	3 20	4 25	5 30
6 REST	7 30	8 35	9 40	10 45
11 50	12 55	13 REST	14 55	15 60
16 65	17 65	18 70	19 75	20 REST
21 80	22 85	23 90	24 95	25 100
26 105	27 REST	28 110	29 115	30 120

Wszystkie wartości w kwadratach odpowiadają ilości sekund, które dzisiaj masz do wykonania!
Pamiętaj, że dzisiejszy trening to krok w kierunku twojej zdrowej przyszłości!