

## ***Challenge Januar – Plank ★***



**Gehe in die oben angegebene Position und Halte den Unterarmstütz.  
Wichtig: Rücken gerade, Bauch- und Gesäßmuskel anspannen.**

**Erledigte Tage bitte durchstreichen**

<b>Mi 10.1</b> <b>20</b>	<b>Do 11.1</b> <b>20</b>	<b>Fr 12.1</b> <b>25</b>	<b>Sa 13.1</b> <b>30</b>	<b>So 14.1</b> <b>30</b>	<b>Mo 15.1</b> <b>30</b>	<b>Di 16.1</b> <b>Pause</b>
<b>Mi 17.1</b> <b>30</b>	<b>Do 18.1</b> <b>35</b>	<b>Fr 19.1</b> <b>35</b>	<b>Sa 20.1</b> <b>35</b>	<b>So 21.1</b> <b>40</b>	<b>Mo 22.1</b> <b>40</b>	<b>Di 23.1</b> <b>Pause</b>
<b>Mi 24.1</b> <b>40</b>	<b>Do 25.1</b> <b>45</b>	<b>Fr 26.1</b> <b>50</b>	<b>Sa 27.1</b> <b>50</b>	<b>So 28.1</b> <b>55</b>	<b>Mo 29.1</b> <b>60</b>	<b>Di 30.1</b> <b>Pause</b>