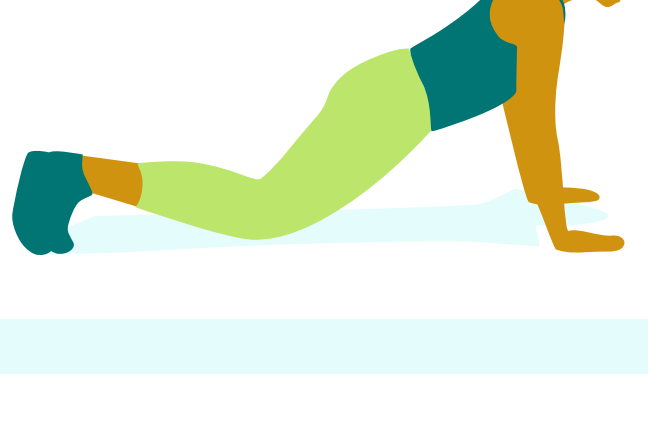


# 30 Tage Plank-Challenge

Für Einsteiger

## Yoga-Plank auf Knien

Einfachere Variante

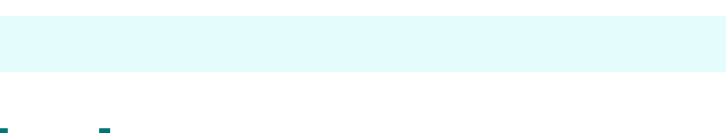


## Yoga-Plank



## Unterarm-Plank auf Knien, Gesicht nach unten

Einfachere Variante



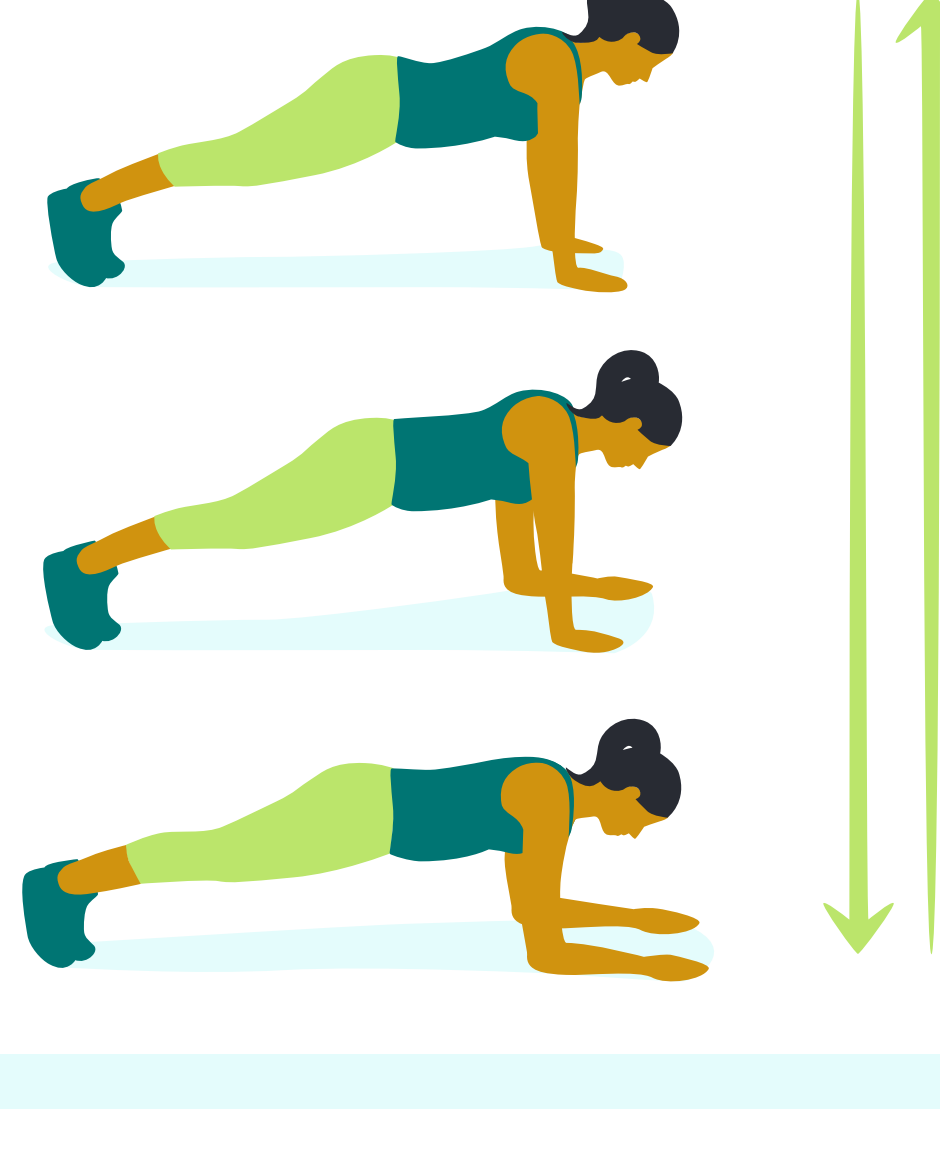
## Unterarm-Plank, Gesicht nach unten



## Unterarm-Plank, Gesicht nach oben



## Wechsel von Yoga- und Unterarm-Plank

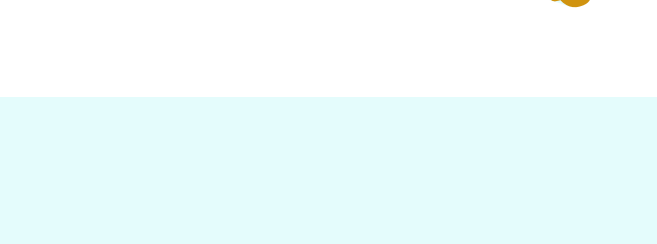


## Side-Plank auf Knien

Einfachere Variante



## Side-Plank



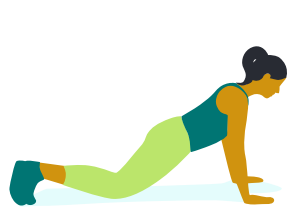
### TAG 1-30

TAG 1



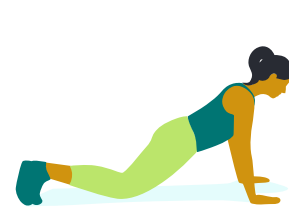
**Yoga-Plank auf Knien**  
30 Sekunden

TAG 2



**Yoga-Plank auf Knien**  
35 Sekunden

TAG 3



**Yoga-Plank auf Knien**  
40 Sekunden

TAG 4



**Yoga-Plank**  
30 Sekunden

TAG 5



**Yoga-Plank**  
35 Sekunden

TAG 6



**Yoga-Plank**  
35 Sekunden

TAG 7



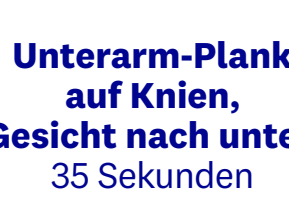
**Unterarm-Plank, Gesicht nach oben**  
30 Sekunden

TAG 8



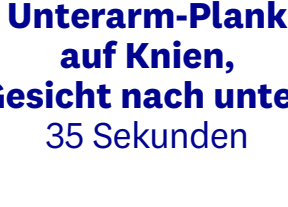
**Unterarm-Plank, Gesicht nach oben**  
30 Sekunden

TAG 9



**Unterarm-Plank auf Knien, Gesicht nach unten**  
35 Sekunden

TAG 10



**Unterarm-Plank auf Knien, Gesicht nach unten**  
35 Sekunden

TAG 11



**Unterarm-Plank, Gesicht nach unten**  
35 Sekunden

TAG 12



**Unterarm-Plank, Gesicht nach unten**  
40 Sekunden

TAG 13



**Unterarm-Plank, Gesicht nach oben**  
40 Sekunden

TAG 14



**Unterarm-Plank, Gesicht nach oben**  
40 Sekunden

TAG 15



**Yoga-Plank**  
45 Sekunden

TAG 16



**Yoga-Plank**  
45 Sekunden

TAG 17



**Unterarm-Plank, Gesicht nach unten**  
40 Sekunden

TAG 18



**Unterarm-Plank, Gesicht nach unten**  
45 Sekunden

TAG 19



**Wechsel von Yoga- und Unterarm-Plank**  
45 Sekunden

TAG 20



**Wechsel von Yoga- und Unterarm-Plank**  
45 Sekunden

TAG 21



**Wechsel von Yoga- und Unterarm-Plank**  
45 Sekunden

TAG 22



**Side-Plank auf Knien**  
30 Sekunden auf jeder Seite

TAG 23



**Side-Plank auf Knien**  
40 Sekunden auf jeder Seite

TAG 24



**Side-Plank**  
25 Sekunden auf jeder Seite

TAG 25



**Side-Plank**  
30 Sekunden auf jeder Seite

TAG 26



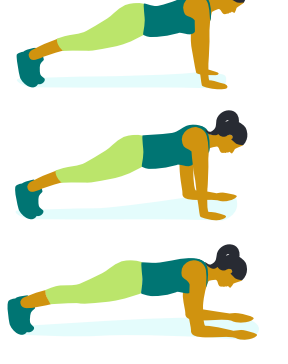
**Unterarm-Plank, Gesicht nach oben**  
50 Sekunden

TAG 27



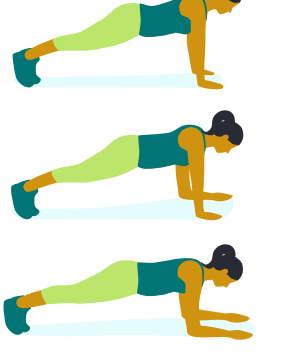
**Unterarm-Plank, Gesicht nach oben**  
50 Sekunden

TAG 28



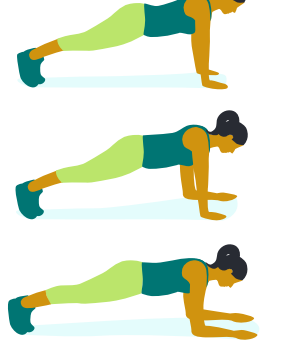
**Wechsel von Yoga- und Unterarm-Plank**  
45 Sekunden

TAG 29



**Wechsel von Yoga- und Unterarm-Plank**  
45 Sekunden

TAG 30



**Wechsel von Yoga- und Unterarm-Plank**  
60 Sekunden