



PLANKING-TRAININGSPLAN

FÜR ANFÄNGER

TAG 1	20 Sek.	TAG 11	60 Sek.	TAG 21	100 Sek.
TAG 2	20 Sek.	TAG 12	60 Sek.	TAG 22	120 Sek.
TAG 3	30 Sek.	TAG 13	Pause	TAG 23	120 Sek.
TAG 4	30 Sek.	TAG 14	65 Sek.	TAG 24	150 Sek.
TAG 5	40 Sek.	TAG 15	70 Sek.	TAG 25	150 Sek.
TAG 6	Pause	TAG 16	70 Sek.	TAG 26	Pause
TAG 7	45 Sek.	TAG 17	90 Sek.	TAG 27	150 Sek.
TAG 8	45 Sek.	TAG 18	90 Sek.	TAG 28	180 Sek.
TAG 9	50 Sek.	TAG 19	Pause	TAG 29	180 Sek.
TAG 10	50 Sek.	TAG 20	100 Sek.	TAG 30	200 Sek.

