

# Plankan 30 dagar

Utmaningen är att du i 30 dagar ska utföra plankan så många sekunder som står i schemat nedan. Tiden ökar varje vecka.

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