



mindful
enjoy health

30-DAAGSE PLANK CHALLENGE

Wist je dat je met planken bijna je hele lichaam traint?
Deze challenge zorgt voor een sterkere core-stability in slechts één maand!

7 minuten planken binnen 4 weken!

WEEK 1	PLANK	SIDE PLANK	TOTAAL
DAG 1	20 sec	10 sec	30 sec
DAG 2	30 sec	20 sec	50 sec
DAG 3	40 sec	30 sec	1 min 10 sec
DAG 4	50 sec	40 sec	1 min 30 sec
DAG 5	RUSTDAG	RUSTDAG	-
DAG 6	50 sec	40 sec	1 min 30 sec
DAG 7	1 min	50 sec	1 min 50 sec

WEEK 2	PLANK	SIDE PLANK	TOTAAL
DAG 8	1 min 10 sec	1 min	2 min 10 sec
DAG 9	1 min 20 sec	1 min 10 sec	2 min 30 sec
DAG 10	RUSTDAG	RUSTDAG	-
DAG 11	1 min 20 sec	1 min 10 sec	2 min 30 sec
DAG 12	1 min 30 sec	1 min 20 sec	2 min 50 sec
DAG 13	1 min 40 sec	1 min 30 sec	3 min 10 sec
DAG 14	1 min 50 sec	1 min 40 sec	3 min 30 sec

WEEK 3	PLANK	SIDE PLANK	TOTAAL
DAG 15	RUSTDAG	RUSTDAG	-
DAG 16	1 min 50 sec	1 min 40 sec	3 min 30 sec
DAG 17	2 min	1 min 50 sec	3 min 50 sec
DAG 18	2 min 10 sec	2 min	4 min 10 sec
DAG 19	2 min 20 sec	2 min 10 sec	4 min 30 sec
DAG 20	RUSTDAG	RUSTDAG	-
DAG 21	2 min 20 sec	2 min 10 sec	4 min 30 sec

WEEK 4	PLANK	SIDE PLANK	TOTAAL
DAG 22	2 min 30 sec	2 min 20 sec	4 min 50 sec
DAG 23	2 min 40 sec	2 min 30 sec	5 min 10 sec
DAG 24	2 min 50 sec	2 min 40 sec	5 min 30 sec
DAG 25	RUSTDAG	RUSTDAG	-
DAG 26	3 min	2 min 50 sec	5 min 50 sec
DAG 27	3 min 10 sec	3 min	6 min 10 sec
DAG 28	3 min 20 sec	3 min 10 sec	6 min 30 sec

WEEK 5	PLANK	SIDE PLANK	TOTAAL
DAG 29	3 min 30 sec	3 min 20 sec	6 min 50 sec
DAG 30	3 min 30 sec	3 min 30 sec	7 min
DAG 31	KLAAR!	KLAAR!	KLAAR!

Deelname aan deze fysieke activiteit kan leiden tot lichamelijk letsel of andere risico's. Raadpleeg een arts of andere medische professional voordat je start met deze plank challenge of een ander fysiek programma. Wanneer je meedoet aan deze challenge stem je in met alle risico's van dien en vrijwaar je Sodexo van alle aansprakelijkheid, claims, verliezen of schade die voortvloeien uit deze activiteiten.