



## ONE DAY – ONE PLANK: #pinkspringchallenge

### HOMEWORK-Plan für LAUFMAMAs

#### 1. Woche „soft start“

5 Tage 5 Grund-Planks; 1 je Tag ; 2 x 20sec (Mo.Di.Mi.Do.Fr.)

1 Tag 3 Lieblingsplanks je 20 sec; 2 x 60sec (Sa.)

1 Tag 5 Planks der Woche je 20 sec; 2 x 100 sec (So.)

#### 2. Woche „raise“

5 Tage 5 Grund-Planks; 1 je Tag ; 2 x 30sec

1 Tag 3 Lieblingsplanks je 30 sec; 2 x 90sec

1 Tag 5 Planks der Woche je 25 sec; 2 x 125sec

#### 3. Woche „pimp your plank“

5 Tage 5 neue Variationen; 1 je Tag; 2 x 25sec

1 Tag 3 Lieblingsplanks je 25 sec; 2 x 75sec

1 Tag 5 Planks der Woche je 25 sec; 2 x 125sec

#### 4. Woche „raise time and variation“

5 Tage 5 Variationen (aus Woche 3); 1 je Tag ; 2 x 35sec

1 Tag 3 Lieblingsplanks je 35 sec; 2 x 106sec

1 Tag 5 Planks der Woche je 30 sec; 2 x 150sec