

Golf Home Training: Planks

30-Tage-Programm um deinen Körper fit zu halten

Tag 1	30 Sekunden	✓
Tag 2	30 Sekunden	
Tag 3	40 Sekunden	
Tag 4	40 Sekunden	
Tag 5	50 Sekunden	
Tag 6	Pause	
Tag 7	50 Sekunden	
Tag 8	60 Sekunden	
Tag 9	60 Sekunden	
Tag 10	70 Sekunden	

Tag 11	70 Sekunden	
Tag 12	Pause	
Tag 13	70 Sekunden	
Tag 14	80 Sekunden	
Tag 15	80 Sekunden	
Tag 16	90 Sekunden	
Tag 17	Pause	
Tag 18	90 Sekunden	
Tag 19	100 Sekunden	
Tag 20	100 Sekunden	

Tag 21	110 Sekunden	
Tag 22	Pause	
Tag 23	110 Sekunden	
Tag 24	120 Sekunden	
Tag 25	140 Sekunden	
Tag 26	150 Sekunden	
Tag 27	Pause	
Tag 28	140 Sekunden	
Tag 29	150 Sekunden	
Tag 30	150 Sekunden	

Sollte dir das zu leicht sein, kannst du die Sekunden pro Tag erhöhen.