

#missionknackpopo



30 DAY SQUAT & PLANK CHALLENGE

DAY	SQUAT	PLANK	DAY	SQUAT	PLANK
		✓			✓
1	50	20 sec.	16	REST	REST
2	55	20 sec.	17	130	1,5 min.
3	60	30 sec.	18	135	1,5 min.
4	REST	30 sec.	19	140	2 min.
5	70	40 sec.	20	REST	2 min.
6	75	40 sec.	21	150	2,5 min.
7	80	45 sec.	22	155	2,5 min.
8	REST	REST	23	160	3 min.
9	90	45 sec.	24	REST	REST
10	95	50 sec.	25	170	3 min.
11	100	50 sec.	26	175	3,5 min.
12	REST	55 sec.	27	180	3,5 min.
13	110	55 sec.	28	REST	4 min.
14	115	1 min.	29	190	4 min.
15	120	1 min.	30	200	5 min.
TOTAL				2.805	2.880 sec.