

30 DAY PLANK CHALLENGE



Nerdyrockson.co

DAY 1. 20 sec

DAY 2. 20 sec

DAY 3. 30 sec

DAY 4. 30 sec

DAY 5. 40 sec

DAY 6. REST

DAY 7. 45 sec

DAY 8. 45 sec

DAY 9. 1 min

DAY 10. 1 min

DAY 11. 1 min

DAY 12. 1 min 30 sec

DAY 13. REST

DAY 14. 1 min 40 sec

DAY 15. 1 min 50 sec

DAY 16. 2 min

DAY 17. 2 min

DAY 18. 2 min 30 sec

DAY 19. REST

DAY 20. 2 min 30 sec

DAY 21. 2 min 30 sec

DAY 22. 3 min

DAY 23. 3 min

DAY 24. 3 min 30 sec

DAY 25. 3 min 30 sec

DAY 26. REST

DAY 27. 4 min

DAY 28. 4 min

DAY 29. 4 min 30 sec

DAY 30. 5 min