



# PLANK



GIORNO	TEMPO	GIORNO	TEMPO
1	20 SECONDI	16	1 MINUTO, 15 SECONDI
2	20 SECONDI	17	1 MINUTO, 30 SECONDI
3	30 SECONDI	18	RIPOSA
4	30 SECONDI	19	1 MINUTO, 30 SECONDI
5	30 SECONDI	20	1 MINUTO, 30 SECONDI
6	RIPOSA	21	1 MINUTO, 45 SECONDI
7	45 SECONDI	22	1 MINUTO, 45 SECONDI
8	45 SECONDI	23	1 MINUTO, 45 SECONDI
9	45 SECONDI	24	RIPOSA
10	1 MINUTO	25	2 MINUTI
11	1 MINUTO	26	2 MINUTI
12	RIPOSA	27	RIPOSA
13	1 MINUTO	28	2 MINUTI O PIÙ CHE PUOI!
14	1 MINUTO, 15 SECONDI	29	2 MINUTI O PIÙ CHE PUOI!
15	1 MINUTO, 15 SECONDI	30	2 MINUTI O PIÙ CHE PUOI!