

PLANKE CHALLENGE

1	2	3	4	5																														
<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>15</td><td>30</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	15	30	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>15</td><td>45</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	15	45	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>15</td><td>45</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	15	45	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>30</td><td>60</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	30	60	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>30</td><td>60</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	30	60	sekunder	sekunder
Normal	Hardcore																																	
15	30																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
15	45																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
15	45																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
30	60																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
30	60																																	
sekunder	sekunder																																	
<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>30</td><td>60</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	30	60	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>45</td><td>75</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	45	75	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>45</td><td>75</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	45	75	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>45</td><td>75</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	45	75	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>60</td><td>90</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	60	90	sekunder	sekunder
Normal	Hardcore																																	
30	60																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
45	75																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
45	75																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
45	75																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
60	90																																	
sekunder	sekunder																																	
<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>60</td><td>90</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	60	90	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>75</td><td>105</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	75	105	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>75</td><td>105</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	75	105	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>90</td><td>120</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	90	120	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>90</td><td>120</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	90	120	sekunder	sekunder
Normal	Hardcore																																	
60	90																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
75	105																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
75	105																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
90	120																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
90	120																																	
sekunder	sekunder																																	
<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>90</td><td>120</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	90	120	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>105</td><td>180</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	105	180	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>105</td><td>180</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	105	180	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>120</td><td>210</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	120	210	sekunder	sekunder	<table border="1"><tr><td>Normal</td><td>Hardcore</td></tr><tr><td>120</td><td>240</td></tr><tr><td>sekunder</td><td>sekunder</td></tr></table>	Normal	Hardcore	120	240	sekunder	sekunder
Normal	Hardcore																																	
90	120																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
105	180																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
105	180																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
120	210																																	
sekunder	sekunder																																	
Normal	Hardcore																																	
120	240																																	
sekunder	sekunder																																	

PLANKE CHALLENGE

Variationer

Planken udføres ved at lægge sig i en ret planke hvor det kun er albuer og fødder der støtter.
Det er ret væsentligt at der spændes i maven og ryggen forbliver i en lige linje

Alternativt kan planken laves fx op af væggen eller på noget andet i en mellem højde som fx her er en stol.
Planken er lettere jo mere oprejst du er.
Derfor er det lettest op af væggen herefter kan de gradueres med noget fx bord eller skammel.



Svær



Mellem



Lettest