

PLANKE CHALLENGE

Mandag ¹

Normal	Hardcore
15 sekunder	30 sekunder

Tirsdag ²

Normal	Hardcore
15 sekunder	45 sekunder

Onsdag ³

Normal	Hardcore
15 sekunder	45 sekunder

Torsdag ⁴

Normal	Hardcore
30 sekunder	60 sekunder

Fredag ⁵

Normal	Hardcore
30 sekunder	60 sekunder

Mandag ⁶

Normal	Hardcore
30 sekunder	60 sekunder

Tirsdag ⁷

Normal	Hardcore
45 sekunder	75 sekunder

Onsdag ⁸

Normal	Hardcore
45 sekunder	75 sekunder

Torsdag ⁹

Normal	Hardcore
45 sekunder	75 sekunder

Fredag ¹⁰

Normal	Hardcore
60 sekunder	90 sekunder

Mandag ¹¹

Normal	Hardcore
60 sekunder	90 sekunder

Tirsdag ¹²

Normal	Hardcore
75 sekunder	105 sekunder

Onsdag ¹³

Normal	Hardcore
75 sekunder	105 sekunder

Torsdag ¹⁴

Normal	Hardcore
90 sekunder	120 sekunder

Fredag ¹⁵

Normal	Hardcore
90 sekunder	120 sekunder

Mandag ¹⁶

Normal	Hardcore
90 sekunder	120 sekunder

Tirsdag ¹⁷

Normal	Hardcore
105 sekunder	180 sekunder

Onsdag ¹⁸

Normal	Hardcore
105 sekunder	180 sekunder

Torsdag ¹⁹

Normal	Hardcore
120 sekunder	210 sekunder

Fredag ²⁰

Normal	Hardcore
120 sekunder	240 sekunder

