

# 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**