

3-Minuten

plank



30-Tage Challenge by Gesundheitsnetzwerk

1 20 sek ✕	2 20 sek	3 30 sek	4 PAUSE	5 30 sek
6 40 sek	7 40 sek	8 PAUSE	9 50 sek	10 50 sek
11 1 min	12 PAUSE	13 70 sek	14 70 sek	15 80 sek
16 PAUSE	17 80 sek	18 90 sek	19 90 sek	20 PAUSE
21 100 sek	22 100 sek	23 2 min	24 130 sek	25 PAUSE
26 140 sek	27 150 sek	28 160 sek	29 PAUSE	30 3 min

Werden Sie Teil des Gesundheitsnetzwerks Adlershof



Gesund & Clever

App des Gesundheitsnetzwerks Adlershof

Deutschlands größtes unternehmensübergreifendes Modell-Projekt zum betrieblichen Gesundheitsmanagement exklusiv für den Technologiepark Adlershof und das Charlottenburger Innovations-Centrum (CHIC).



Mehr dazu hier:

www.adlershof.de/gesund