

# چالش ۳۰ روزه پلانک

روز ۱: ۲۰ ثانیه	روز ۹: ۱ دقیقه	روز ۱: ۲۰ ثانیه
روز ۲: ۲۱: ۳/۵ دقیقه	روز ۱۰: ۱/۵ دقیقه	روز ۲: ۲۰ ثانیه
روز ۳: ۲۲: ۳/۵ دقیقه	روز ۱۱: ۱/۵ دقیقه	روز ۳: ۳۰ ثانیه
روز ۴: ۲۳: ۳/۵ دقیقه	روز ۱۲: استراحت	روز ۴: ۳۰ ثانیه
روز ۵: ۲۴: ۴ دقیقه	روز ۱۳: ۲ دقیقه	روز ۵: استراحت
روز ۶: ۲۵: ۴ دقیقه	روز ۱۴: ۲ دقیقه	روز ۶: ۴۵ ثانیه
روز ۷: ۲۶: استراحت	روز ۱۵: ۲/۵ دقیقه	روز ۷: ۴۵ ثانیه
روز ۸: ۲۷: ۴ دقیقه	روز ۱۶: ۲/۵ دقیقه	روز ۸: ۱ دقیقه
روز ۹: ۲۸: ۴/۵ دقیقه	روز ۱۷: ۳ دقیقه	
روز ۱۰: ۲۹: ۴/۵ دقیقه	روز ۱۸: ۳ دقیقه	
روز ۱۱: ۳۰: ۵ دقیقه	روز ۱۹: استراحت	



