



# 30-Day Plank Challenge



**Day 1**      **10 Seconds**  
**Day 2**      **15 Seconds**  
**Day 3**      **20 Seconds**  
**Day 4**      **20 Seconds**  
**Day 5**      **30 Seconds**  
**Day 6**      **Rest Day**  
**Day 7**      **40 Seconds**  
**Day 8**      **40 Seconds**  
**Day 9**      **50 Seconds**  
**Day 10**     **50 Seconds**  
**Day 11**     **60 Seconds**  
**Day 12**     **60 Seconds**  
**Day 13**     **Rest Day**  
**Day 14**     **70 Seconds**  
**Day 15**     **70 Seconds**

**Day 16**     **80 Seconds**  
**Day 17**     **90 Seconds**  
**Day 18**     **90 Seconds**  
**Day 19**     **Rest Day**  
**Day 20**     **110 Seconds**  
**Day 21**     **110 Seconds**  
**Day 22**     **130 Seconds**  
**Day 23**     **130 Seconds**  
**Day 24**     **150 Seconds**  
**Day 25**     **150 Seconds**  
**Day 26**     **Rest Day**  
**Day 27**     **170 Seconds**  
**Day 28**     **190 Seconds**  
**Day 29**     **210 Seconds**  
**Day 30**     **240 Seconds**

