

# 1-minute plank

Hold a plank for 60 seconds,  
every day for 30 days.



30-Day Challenge © [darebee.com](http://darebee.com)

|             |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1<br>Done!  | 2<br>Done!  | 3<br>Done!  | 4<br>Done!  | 5<br>Done!  |
| 6<br>Done!  | 7<br>Done!  | 8<br>Done!  | 9<br>Done!  | 10<br>Done! |
| 11<br>Done! | 12<br>Done! | 13<br>Done! | 14<br>Done! | 15<br>Done! |
| 16<br>Done! | 17<br>Done! | 18<br>Done! | 19<br>Done! | 20<br>Done! |
| 21<br>Done! | 22<br>Done! | 23<br>Done! | 24<br>Done! | 25<br>Done! |
| 26<br>Done! | 27<br>Done! | 28<br>Done! | 29<br>Done! | 30<br>Done! |