

# Challenge November 2023

- Ultimate Plank-Ausdauer: Teste deine Grenzen!

## Workout:

### Max plank position hold



## Movement Standards:

- Körperhaltung: Von Kopf bis Fuß eine gerade Linie.
- Unterarmstütz: Unterarme schulterbreit auseinander, Ellbogen unter den Schultern.
- Aktive Spannung im Bauch.

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg!

