

プランク3か月 頑張るぞ！一覧

日	秒
1	30
2	30
3	30
4	45
5	45
6	45
7	0
8	60
9	60
10	60
11	60
12	60
13	60
14	0
15	75
16	75
17	75
18	90
19	90
20	90
21	0
22	105
23	105
24	105
25	120
26	120
27	120
28	0
29	120
30	120

日	秒
1	120
2	135
3	135
4	135
5	0
6	150
7	150
8	150
9	165
10	165
11	165
12	0
13	180
14	180
15	180
16	180
17	180
18	180
19	0
20	195
21	195
22	195
23	210
24	210
25	210
26	0
27	225
28	225
29	225
30	240

日	秒
1	240
2	240
3	0
4	240
5	240
6	240
7	255
8	255
9	255
10	0
11	270
12	270
13	270
14	285
15	285
16	285
17	0
18	300
19	300
20	300
21	300
22	300
23	300

※印刷して使うと便利です