

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	75
19	75
20	75
21	0
22	90
23	90
24	90
25	90
26	90
27	90
28	0
29	105
30	105

日	秒
1	105
2	105
3	105
4	105
5	0
6	120
7	120
8	120
9	120
10	120
11	120
12	0
13	135
14	135
15	135
16	135
17	135
18	135
19	0
20	150
21	150
22	150
23	150
24	150
25	150
26	0
27	165
28	165
29	165
30	165

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

日	秒
1	0
2	240
3	240
4	240
5	240
6	240
7	240

※印刷して使うと便利です

