



Day	Push-ups (reps)	Squats (reps)	Plank (seconds)
1	10	10	20
2	12	13	25
3	14	16	30
<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
5	16	19	35
6	18	22	40
7	20	25	45
<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
9	22	28	50
10	24	31	55
11	26	34	60
<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
13	28	37	65
14	30	40	70
15	32	43	75
<b>16</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
17	34	46	80
18	36	49	85
19	38	52	90
<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
21	40	55	95
22	42	58	100
23	44	61	105
<b>24</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
25	46	64	110
26	48	67	115
27	50	70	120
<b>28</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
29	52	73	125
30	54	76	130

