



GÅ/
CYKLE/
LØBE

DATO	ARMSTRÆKNING 2 X 8 STK.	PLANKE 3 X 15 SEK.	DIAGONAL LØFT 3 X 15 STK.	RYGSTRÆKNING 3 X 12 SEK.	MAVEBØJNINGER 3 X 12 STK.	Minutter/ skridt
21.12.19						
22.12.19						
23.12.19						
24.12.19						
25.12.19						
26.12.19						
27.12.19						
28.12.19						
29.12.19						
30.12.19						
31.12.19						
01.01.20						
02.01.20						
03.01.20						
04.01.20						
05.01.20						