



GÅ/
CYKLE/
LØBE

	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
Dag 1						
Dag 2						
Dag 3						
Dag 4						
Dag 5						
Dag 6						
Dag 7						
Dag 8						
Dag 9						
Dag 10						
Dag 11						
Dag 12						
Dag 13						
Dag 14						
Dag 15						
Dag 16						