



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
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						

