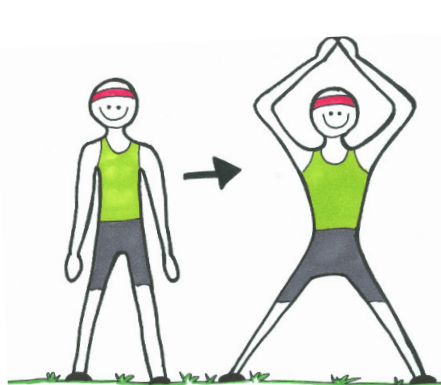


10 MIN CHALLENGE

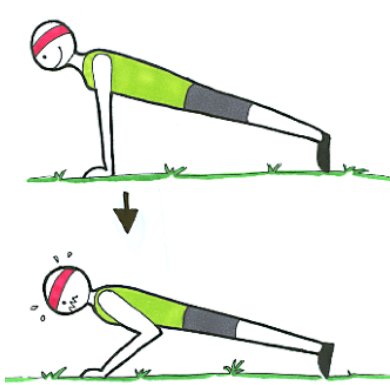
Lav hver øvelse 20 sek - hold pause 10 sek. - GENTAG 2 gange - gå videre til næste øvelse...



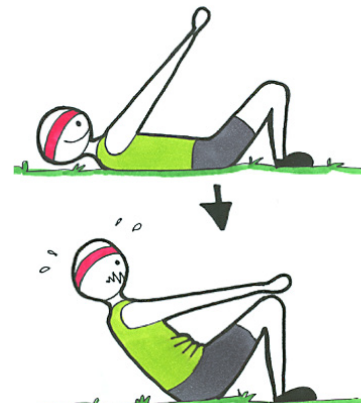
1. SPRÆLLEMAND



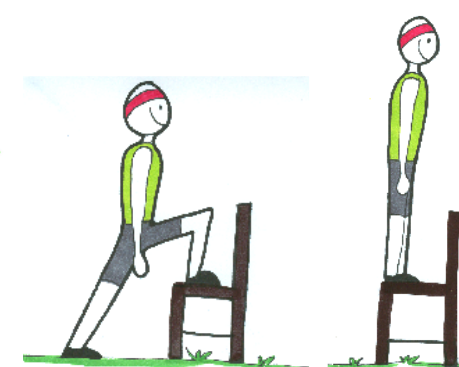
2. SKOVSKIDERSTILLING
(lop ad mur)



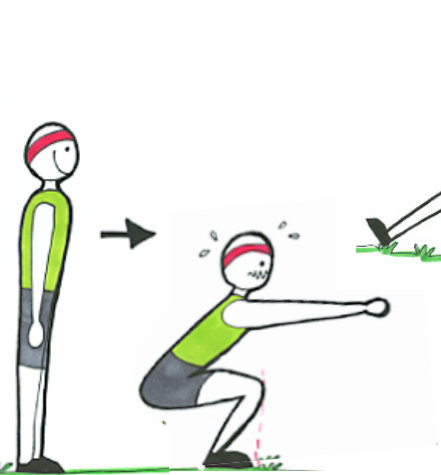
3. ARMBØJNING
(knæ eller tæer)



4. MAVEBØJNING



5. TRÆD OP OG NED
AF STOL



6. SQUAT
(Husk knæet må ikke
gå ud over foden)



7. TRICEP PÅ
BÆNK/STOL



8. PLANKEN



9. KNÆLØFT



10. LUNGES
(Husk knæet må ikke
gå ud over foden)

10 MIN CHALLENGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1. SPRÆLLEMAND							
2. SKOVSKIDERSTILLING							
3. ARMBØJNING							
4. MAVEBØJNING							
5. TRÆD OP OG NED AF							
6. SQUAT							
7. TRICEP PÅ BÆNK/							
8. PLANKEN							
9. KNÆLØFT							
10. LUNGES							