

3 ugers

FERIE-CHALLENGE

SÅDAN GØR DU:

Hver dag laver du 3 øvelser; squat, planke og så er der frit valg mellem sprællemænd, høje knæ og sjipling.

Lav de 3 øvelser uden pauser. Du skal kun lave 1 runde med de 3 øvelser, men har du lyst, er du naturligvis velkommen til at lave en runde eller to ekstra.

Kryds af, når du har trænet

	UGE 1	UGE 2	UGE 3
1. dag	Squat: 00:30 Stå i planke: 00:30 Puls-øvelse: 00:30 min. / sek.	8. Squat: 01:05 Stå i planke: 01:05 Puls-øvelse: 01:05 min. / sek.	15. Squat: 01:40 Stå i planke: 01:40 Puls-øvelse: 01:40 min. / sek.
2. dag	Squat: 00:35 Stå i planke: 00:35 Puls-øvelse: 00:35 min. / sek.	9. Squat: 01:10 Stå i planke: 01:10 Puls-øvelse: 01:10 min. / sek.	16. Squat: 01:45 Stå i planke: 01:45 Puls-øvelse: 01:45 min. / sek.
3. dag	Squat: 00:40 Stå i planke: 00:40 Puls-øvelse: 00:40 min. / sek.	10. Squat: 01:15 Stå i planke: 01:15 Puls-øvelse: 01:15 min. / sek.	17. Squat: 01:50 Stå i planke: 01:50 Puls-øvelse: 01:50 min. / sek.
4. dag	Squat: 00:45 Stå i planke: 00:45 Puls-øvelse: 00:45 min. / sek.	11. Squat: 01:20 Stå i planke: 01:20 Puls-øvelse: 01:20 min. / sek.	18. Squat: 01:55 Stå i planke: 01:55 Puls-øvelse: 01:55 min. / sek.
5. dag	Squat: 00:50 Stå i planke: 00:50 Puls-øvelse: 00:50 min. / sek.	12. Squat: 01:25 Stå i planke: 01:25 Puls-øvelse: 01:25 min. / sek.	19. Squat: 02:00 Stå i planke: 02:00 Puls-øvelse: 02:00 min. / sek.
6. dag	Squat: 00:55 Stå i planke: 00:55 Puls-øvelse: 00:55 min. / sek.	13. Squat: 01:30 Stå i planke: 01:30 Puls-øvelse: 01:30 min. / sek.	20. Squat: 02:05 Stå i planke: 02:05 Puls-øvelse: 02:05 min. / sek.
7. dag	Squat: 01:00 Stå i planke: 01:00 Puls-øvelse: 01:00 min. / sek.	14. Squat: 01:35 Stå i planke: 01:35 Puls-øvelse: 01:35 min. / sek.	21. Squat: 02:10 Stå i planke: 02:10 Puls-øvelse: 02:10 min. / sek.

Du klarede dig igennem vores 3 ugers ferie-challenge – **godt gået!**