

Gjør deg klar for en 3 ukers FERIEUTFORDRING

**SLIK
GJØR DU**

Hver dag skal du gjøre 3 øvelser: **knebøy**, **planken** og en **pulsøvelse** som kan være å hoppe tau, gjøre høye kneløft eller sprellemenn. Du kan også veksle mellom dem. Gjør øvelsene uten pauser. Du skal egentlig bare kjøre én runde, men hvis du orker og vil, er det supert om du tar en eller to runder til.

Kryss av når
du har trent

UKE 1			UKE 2			UKE 3		
1. dag	Knebøy	00:30	8. dag	Knebøy	01:05	15. dag	Knebøy	01:40
☐	Planken	00:30	☐	Planken	01:05	☐	Planken	01:40
	Pulsøvelse	00:30 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:05 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:40 min/sek
2. dag	Knebøy	00:35	9. dag	Knebøy	01:10	16. dag	Knebøy	01:45
☐	Planken	00:35	☐	Planken	01:10	☐	Planken	01:45
	Pulsøvelse	00:35 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:10 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:45 min/sek
3. dag	Knebøy	00:40	10. dag	Knebøy	01:15	17. dag	Knebøy	01:50
☐	Planken	00:40	☐	Planken	01:15	☐	Planken	01:50
	Pulsøvelse	00:40 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:15 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:50 min/sek
4. dag	Knebøy	00:45	11. dag	Knebøy	01:20	18. dag	Knebøy	01:55
☐	Planken	00:45	☐	Planken	01:20	☐	Planken	01:55
	Pulsøvelse	00:45 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:20 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:55 min/sek
5. dag	Knebøy	00:50	12. dag	Knebøy	01:25	19. dag	Knebøy	02:00
☐	Planken	00:50	☐	Planken	01:25	☐	Planken	02:00
	Pulsøvelse	00:50 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:25 min/sek	☐	Pulsøvelse	02:00 min/sek
6. dag	Knebøy	00:55	13. dag	Knebøy	01:30	20. dag	Knebøy	02:05
☐	Planken	00:55	☐	Planken	01:30	☐	Planken	02:05
	Pulsøvelse	00:55 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:30 min/sek	☐	Pulsøvelse	02:05 min/sek
7. dag	Knebøy	01:00	14. dag	Knebøy	01:35	21. dag	Knebøy	02:10
☐	Planken	01:00	☐	Planken	01:35	☐	Planken	02:10
	Pulsøvelse	01:00 min/sek	☐	Pulsøvelse	01:35 min/sek	☐	Pulsøvelse	02:10 min/sek

Du kom deg gjennom vår treukers ferieutfordring – **bra jobbet!**