

3 veckors

SEMESTERCHALLENGE

**SÅ HÄR
GÖR DU**

Varje dag gör du 3 övningar: **squat**, **planka** och en **pulsövning**, som kan vara hopprep, höga knän eller sprattelgubbe. Du kan också växla mellan dem. Gör de 3 övningarna utan pauser. Du ska bara göra 1 runda med de 3 övningarna, men om du vill är du naturligtvis välkommen att göra en extra runda eller två.

Bocka av när
du har tränat

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

Du klarade vår 3-veckors semesterutmaning – **bra jobbat!**