TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn herunder ⓘ							
Få mere inspiration! ⓘ							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
BASIS: Armbøjninger ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
1. Træningsøvelser (1 gang á 25 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
2. Lav intensitet (1 gang á 25-45 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
3. Moderat intensitet (1 gang á 30-60 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
4. Høj intensitet (1 gang á 20 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn herunder ⓘ							
Få mere inspiration! ⓘ							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
BASIS: Armbøjninger ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
1. Træningsøvelser (1 gang á 25 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
2. Lav intensitet (1 gang á 25-45 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
3. Moderat intensitet (1 gang á 30-60 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
4. Høj intensitet (1 gang á 20 minutter) ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯