UGE 1

TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Rul (4 dage - á 5 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: Spiderman Walkout (4 dage á 15 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: March med 10 kg (4 dage á 15 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 2

TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Vindmøller og Billen (4 dage á 5 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: Burpees (4 dage á 15 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: March med 15 kg (4 dage á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 3 TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Kolbøtter og Telemark'eren (4 dage á 5 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: Den sønderjyske donkraft (4 dage á 15 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: March med 20 kg (4 dage á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 4 TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Løbeteknik (4 dage á 5 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: Løb (4 dage á 10 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: March med 20 kg. (4 dage á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 5

TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning (Hver dag - 3 gange x 2 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning – Ninja-Spiderman (4 dage á 5 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: Lunte (2 dage á 15 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: March med 20kg (2 dage á 30 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 6

TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning (Hver dag - 3 gange x 2 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Frem og tilbage og Øst og vest (4 dage á 5 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: March - Første træningspas (1 dag á 30 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: Lunte - Andet træningspas (1 dag á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
4: March - Tredje træningspas (1 dag á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
5: Lunt og sprint - Fjerde træningspas (1 dag á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 7 TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning (Hver dag - 3-5 gange) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Mester Jacob er vild med dyr (4 dage á 5 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: March 15 kg - Første træningspas (1 dag á 30 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: Løb og sprint - Andet træningspas (1 dag á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
4: Lunte - Tredje træningspas (1 dag á 25 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
5: Interval-løb - Fjerde træningspas (1 dag á 20 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 8 TJEKLISTE OG TRÆNING

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Dyreøvelser (3 dage á 10 min) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
2: Luntetur (2 dage á 30 minutter) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
3: Sønderjysk donkraft og Rock og rul (1 dag á 20 minutter) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○