

10-20-30 CHALLENGE



Dag 1		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 2		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 3		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 4		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 5		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 6		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 7		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 8		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 9		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 10		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 11		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder

Dag 12		
Squat 10 gentagelser	Planke 20 sekunder	Wallsit 30 sekunder





Squat

- 1** Hold din ryg og lænd ret og spænd maven. Før hoften tilbage, som når du sætter dig på en stol.
- 2** Stå med hoftebreddes afstand mellem benene og hold knæene tilbage, således de flugter med tæerne.



Planke

- 1** Læg dig ned på gulvet og hvil din vægt på underarmene og tæerne.
- 2** Løft kroppen op, så du er stiv som en planke fra hoved til ankler. Løft op mellem skulderbladene, spænd godt op i mavemusklerne, og kig ned i gulvet.



Wall-sit

- 1** Hold ryggen ret op ad væggen, og gå ned i knæene, så det ligner, at du sidder på en fiktiv stol.
- 2** Sørg for at du presser ryggen godt ind mod væggen og bevar positionen.