

# LUNGES CHALLENGE

<b>Mandag</b> 1 <b>30</b> sekunder	<b>Tirsdag</b> 2 <b>30</b> sekunder	<b>Onsdag</b> 3 <b>30</b> sekunder	<b>Torsdag</b> 4 <b>40</b> sekunder	<b>Fredag</b> 5 <b>40</b> sekunder
<b>Mandag</b> 6 <b>40</b> sekunder	<b>Tirsdag</b> 7 <b>60</b> sekunder	<b>Onsdag</b> 8 <b>60</b> sekunder	<b>Torsdag</b> 9 <b>60</b> sekunder	<b>Fredag</b> 10 <b>70</b> sekunder
<b>Mandag</b> 11 <b>70</b> sekunder	<b>Tirsdag</b> 12 <b>70</b> sekunder	<b>Onsdag</b> 13 <b>80</b> sekunder	<b>Torsdag</b> 14 <b>80</b> sekunder	<b>Fredag</b> 15 <b>90</b> sekunder
<b>Mandag</b> 16 <b>90</b> sekunder	<b>Tirsdag</b> 17 <b>90</b> sekunder	<b>Onsdag</b> 18 <b>100</b> sekunder	<b>Torsdag</b> 19 <b>110</b> sekunder	<b>Fredag</b> 20 <b>120</b> sekunder



# LUNGES CHALLENGE

<b>Mandag</b> 1 <b>10</b> repetitioner	<b>Tirsdag</b> 2 <b>10</b> repetitioner	<b>Onsdag</b> 3 <b>14</b> repetitioner	<b>Torsdag</b> 4 <b>14</b> repetitioner	<b>Fredag</b> 5 <b>16</b> repetitioner
<b>Mandag</b> 6 <b>16</b> repetitioner	<b>Tirsdag</b> 7 <b>20</b> repetitioner	<b>Onsdag</b> 8 <b>20</b> repetitioner	<b>Torsdag</b> 9 <b>22</b> repetitioner	<b>Fredag</b> 10 <b>22</b> repetitioner
<b>Mandag</b> 11 <b>26</b> repetitioner	<b>Tirsdag</b> 12 <b>26</b> repetitioner	<b>Onsdag</b> 13 <b>28</b> repetitioner	<b>Torsdag</b> 14 <b>28</b> repetitioner	<b>Fredag</b> 15 <b>32</b> repetitioner
<b>Mandag</b> 16 <b>32</b> repetitioner	<b>Tirsdag</b> 17 <b>34</b> repetitioner	<b>Onsdag</b> 18 <b>34</b> repetitioner	<b>Torsdag</b> 19 <b>36</b> repetitioner	<b>Fredag</b> 20 <b>40</b> repetitioner



**OFFICEFIT**  
STAY ACTIVE WHILE WORKING