

SQUAT CHALLENGE

Øvet

Dag 1
15
Repetitioner

Dag 2
16
Repetitioner

Dag 3
18
Repetitioner

Dag 4
19
Repetitioner

Dag 5
20
Repetitioner

Dag 6
21
Repetitioner

Dag 7
22
Repetitioner

Dag 8
24
Repetitioner

Dag 9
25
Repetitioner

Dag 10
26
Repetitioner

**Tag udfordringen op
- bevæg dig på job**