

SQUAT CHALLENGE

Basis

Dag 1
8
Repetitioner

Dag 2
9
Repetitioner

Dag 3
10
Repetitioner

Dag 4
11
Repetitioner

Dag 5
12
Repetitioner

Dag 6
13
Repetitioner

Dag 7
14
Repetitioner

Dag 8
15
Repetitioner

Dag 9
16
Repetitioner

Dag 10
17
Repetitioner

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



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

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**

SQUAT CHALLENGE

Erfaren

Dag 1

30

Repetitioner

Dag 2

31

Repetitioner

Dag 3

33

Repetitioner

Dag 4

34

Repetitioner

Dag 5

35

Repetitioner

Dag 6

36

Repetitioner

Dag 7

37

Repetitioner

Dag 8

38

Repetitioner

Dag 9

39

Repetitioner

Dag 10

40

Repetitioner

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



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

SQUAT CHALLENGE

Ekspert

Dag 1

45

Repetitioner

Dag 2

47

Repetitioner

Dag 3

48

Repetitioner

Dag 4

50

Repetitioner

Dag 5

52

Repetitioner

Dag 6

53

Repetitioner

Dag 7

54

Repetitioner

Dag 8

57

Repetitioner

Dag 9

60

Repetitioner

Dag 10

65

Repetitioner

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



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING