

# TAKE A STAND CHALLENGE

	<b>Mandag</b> 1 <b>30</b> minutter	<b>Tirsdag</b> 2 <b>30</b> minutter	<b>Onsdag</b> 3 <b>30</b> minutter	<b>Torsdag</b> 4 <b>30</b> minutter	<b>Fredag</b> 5 <b>30</b> minutter
<b>Uge 2</b> Fjern en stol	<b>Mandag</b> 6 <b>60</b> minutter	<b>Tirsdag</b> 7 <b>60</b> minutter	<b>Onsdag</b> 8 <b>60</b> minutter	<b>Torsdag</b> 9 <b>60</b> minutter	<b>Fredag</b> 10 <b>60</b> minutter
<b>Uge 3</b> Fjern en stol mere	<b>Mandag</b> 11 <b>90</b> minutter	<b>Tirsdag</b> 12 <b>90</b> minutter	<b>Onsdag</b> 13 <b>90</b> minutter	<b>Torsdag</b> 14 <b>90</b> minutter	<b>Fredag</b> 15 <b>90</b> minutter
<b>Uge 4</b> Fjern en stol mere	<b>Mandag</b> 16 <b>120</b> minutter	<b>Tirsdag</b> 17 <b>120</b> minutter	<b>Onsdag</b> 18 <b>120</b> minutter	<b>Torsdag</b> 19 <b>120</b> minutter	<b>Fredag</b> 20 <b>120</b> minutter