

WALL SIT CHALLENGE

Mandag	
Normal	Hardcore
20	30
sekunder	sekunder

Tirsdag	
Normal	Hardcore
20	30
sekunder	sekunder

Onsdag	
Normal	Hardcore
30	40
sekunder	sekunder

Torsdag	
Normal	Hardcore
30	40
sekunder	sekunder

Fredag	
Normal	Hardcore
40	50
sekunder	sekunder

Mandag	
Normal	Hardcore
40	50
sekunder	sekunder

Tirsdag	
Normal	Hardcore
50	60
sekunder	sekunder

Onsdag	
Normal	Hardcore
50	60
sekunder	sekunder

Torsdag	
Normal	Hardcore
60	70
sekunder	sekunder

Fredag	
Normal	Hardcore
60	70
sekunder	sekunder

Mandag	
Normal	Hardcore
70	80
sekunder	sekunder

Tirsdag	
Normal	Hardcore
70	90
sekunder	sekunder

Onsdag	
Normal	Hardcore
80	100
sekunder	sekunder

Torsdag	
Normal	Hardcore
80	110
sekunder	sekunder

Fredag	
Normal	Hardcore
90	120
sekunder	sekunder

Mandag	
Normal	Hardcore
90	130
sekunder	sekunder

Tirsdag	
Normal	Hardcore
100	140
sekunder	sekunder

Onsdag	
Normal	Hardcore
110	150
sekunder	sekunder

Torsdag	
Normal	Hardcore
110	160
sekunder	sekunder

Fredag	
Normal	Hardcore
120	180
sekunder	sekunder

Wall-sit

- 1** Find en væg. Sær dig som om du sidder på en usynlig stol
- 2** Hold ryggen mod væggen og knæene i en vinkel på 90 grader . hold stillingen

Evt. Juster vinklen i knæene til at være mindre, sådan at du er mere oprejst. Hvis det er giver smerter i knæ eller ryg at holde stillingen i 90 grader

