

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**