TJEKLISTE OG TRÆNING

UGE 1

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 1 - Ryst støvet af (Klik her først!) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 10 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
March, 20 min. (1 dag efter styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 2

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 1 - Ryst støvet af (Klik her først!) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 10 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
March, 20 min. (1 dag efter styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 3

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 1 - Ryst støvet af (Klik her først!) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 10 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
March, 20 min. (1 dag efter styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

TJEKLISTE OG TRÆNING

UGE 4

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 2 - Køreskolen (Klik her først) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 15 min. (3 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
March, 20 min. (1 dag efter styrketræning). ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 5

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 2 - Køreskolen (Klik her først) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 15 min. (3 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
March, 20 min. (1 dag efter styrketræning). ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 6

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 2 - Køreskolen (Klik her først) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 15 min. (3 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
March, 20 min. (1 dag efter styrketræning). ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

TJEKLISTE OG TRÆNING

UGE 7

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 3 - Rally (Klik her først) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 15 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Løb, 20-30 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 8

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 3 - Rally (Klik her først) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 15 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Løb, 20-30 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○

UGE 9

Beskrivelse	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
Info om Fase 3 - Rally (Klik her først) ⓘ							
Spis 2-3 æg til morgenmad og drik 2 liter vand hver dag ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Opvarmning, 5 min. (Før styrketræning) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Styrketræning, 15 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○
Løb, 20-30 min. (2 dage) ⓘ	○	○	○	○	○	○	○