



Áætlun sem þú fylgir eftir heima:

Pjattrofurnar
-aðladandi er konan ánægd

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Framstigsstaða 20 x h og v	Hnébeygja upp á tær 20 x	Afturstig 20 x	Framstig 20 x	Krossa afturstig 20 x	1 umferð af öllum æfingum frá mánudegi til föstudags
Armbeygjur á tám eða hnjam til þreytu (telja)	Bicep-beygja með lóð 20 x	Tricep-rétt með lóð 20 x	Bolvinda með hendur á axlir 40 x	Hnébeygja m axlarlyftu og lóð 20 x	
<i>Kviðæfingar:</i>					
Liggja á baki og draga fætur að 20 x	Liggja á baki og draga fætur að 20x	Liggja á baki og draga fætur að 20 x	Liggja á baki og draga fætur að 20 x	Liggja á baki og draga fætur að 20 x	
Uppseta og halla aftur halda í 30 sek					
Planki 30-60 sek					
<i>Bakæfingar:</i>					
Liggja á maga og rétta hendur fram og lyfta Halda í 20 sek	Liggja á maga og rétta hendur fram og lyfta Halda í 20 sek	Liggja á maga og rétta hendur fram og lyfta Halda í 20 sek	Liggja á maga og rétta hendur fram og lyfta Halda í 20 sek	Liggja á maga og rétta hendur fram og lyfta Halda í 20 sek	
Á hnjam og rétta fram h og v hendi hægt og rólega 20 x	Á hnjam og rétta fram h og v hendi hægt og rólega 20 x	Á hnjam og rétta fram h og v hendi hægt og rólega 20 x	Á hnjam og rétta fram h og v hendi hægt og rólega 20 x	Á hnjam og rétta fram h og v hendi hægt og rólega 20 x	
Allt endurtekið 2-3 x eftir getu					
200 mín þol/brennlsa á viku:					
Útihlaup					
Kraftganga					
Sund					
Fjölpjálfi					
Annað					

casall[®]

 **heilsa**
-hafðu það gott