



# 30/30 CHALLENGE

NAMN:

SOMMARFYS  
2019

**UPPVÄRMNING: 10 MINUTERS JOGGING.**

1. 10 METER SPRINT
2. OVERHEAD SQUATS
3. STAR JUMPS
4. PUSH-UPS
5. MONSTER WALKS
6. BURPEES
7. RUSSIAN TWISTS
8. ICHY SHUFFLE
9. LOG ROLL PUSH-UPS
10. HURDLE JUMPS

Utför varje övning i 30 sekunder, vila 30 sekunder mellan varje övning. Fyll i hur många repetitioner du hinner göra på 30 sek i varje övning.

Utförlig beskrivning av alla övningar finner du på You   
<https://www.youtube.com/watch?v=FgSdRwJqFDo&t=134s>

**3 DAGAR I VECKAN UNDER 8 VECKOR.**

**VECKA 1**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**VECKA 2**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**VECKA 3**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**VECKA 4**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**VECKA 5**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**VECKA 6**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**VECKA 7**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**VECKA 8**

|       |   |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|---|----|
| DAG 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| DAG 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DAG 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

TIPS: Ladda hem WORKOUT TIMER till din Smartphone (gratis).

