

GUIF F08

UTMANINGEN

100 om dagen i 30 dagar



20 ben-böj



20 situps



20 armhävningar



20 rygglyft



20 draken (10 på varje ben)

Kryssa för varje dag när du gjort dina 100!

START!
Kör
hårt!

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

MÅL!
Du är
grym!