

# Juli 31 DAGARS Utmaning



Kör veckans träningsinspo på insta	25 knäböj	25 armhävningar	25 smala armhävningar (triceps)	25 rygglyft med axeldrag
25 Utfall per ben	50 Hältouch Mage	25 höftlyft	30 hög planka med axeldutt	30 låg planka med höftdutt
25 burpees	Kör veckans träningsinspo på insta	Välj och kör 5 av övningarna 25 av alla	50 knäböj	25 armhävningar
30 min löptur i skogen	25 smala armhävningar (triceps)	50 rygglyft med axeldrag	100 hältouch mage	50 höftlyft
50 hög planka med axeldutt	50 låg planka med höftdutt	20 min rörlighets-träning	Kör veckans träningsinspo på insta	30 min promenad
50 sit ups	50 burpees	45 min promenad	Välj och kör 5 av övningarna 25 av alla 2 set	Välj och kör 8 av övningarna 25 av alla 2 set