

UTMANING - BENBÖJ 30 DAGAR

Dag 1: 10	Dag 2: 10	Dag 3: 20	Dag 4: 20	Dag 5: 30	Dag 6: 30	Dag 7: 35
Dag 8: 20	Dag 9: 20	Dag 10: 30	Dag 11: 30	Dag 12: 40	Dag 13: 40	Dag 14: 45
Dag 15: 30	Dag 16: 30	Dag 17: 40	Dag 18: 40	Dag 19: 50	Dag 20: 50	Dag 21: 55
Dag 22: 40	Dag 23: 40	Dag 24: 50	Dag 25: 50	Dag 26: 60	Dag 27: 60	Dag 28: 65
Dag 29: 50	Dag 30: 50	Grattis du har nu gjort 1140 benböj!				



MEDVETEN LIVSSTIL

BY EMIL ISAKSSON

Om du nu fortsätter med att göra 50 st benböj varje dag så har du under 1 år gjort otroliga 18250 st

50 st x 365 dagar = 18250 st