

20 mínútna loftháð þjálfun™

Dagleg árangursskýrsla

Líkami
-fyrir-
LÍFIÐ™

Dags:	Áætlaður byrjunartími:	Rauntími byrjun:
Dagur ___ af 84	Áætlaður lokatími:	Rauntími lok:
Loftháð þjálfun	Áætlaður heildartími: 20 mínútur	Heildartími: mínútur

Æfing	ÁÆTLUN		Æfing	RAUN	
	Mínútur	Átaksprep		Mínútur	Átaksprep
	1	5		1	
	2	5		2	
	3	6		3	
	4	7		4	
	5	8		5	
	6	9		6	
	7	6		7	
	8	7		8	
	9	8		9	
	10	9		10	
	11	6		11	
	12	7		12	
	13	8		13	
	14	9		14	
	15	6		15	
	16	7		16	
	17	8		17	
Hápunktur	18	9	Hápunktur	18	
	19	10		19	
	20	5		20	

Athugasemdir