



Springa 2,5 km

Yoga/stretch
20 min



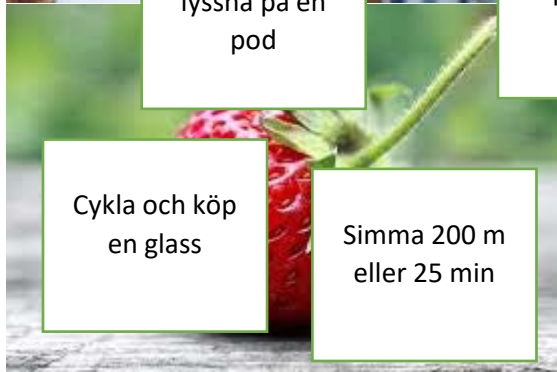
Springa 2,5 km

Picknick med
en bok



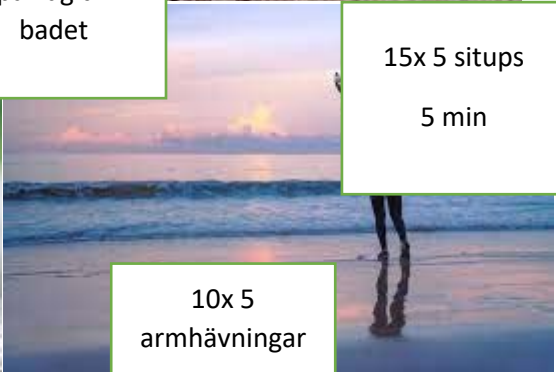
Långpromenad
lyssna på en
pod

30 utfallsteg
på väg till
badet



Cykla och köp
en glass

Simma 200 m
eller 25 min

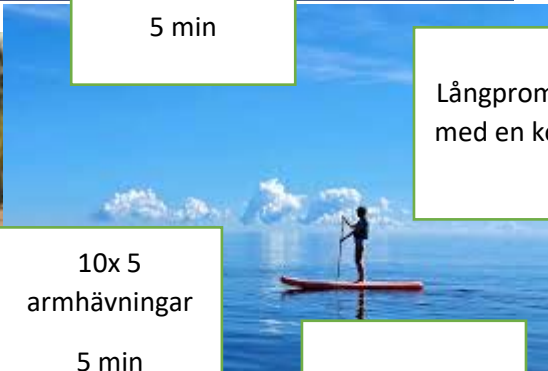


15x 5 situps
5 min

10x 5
armhävningar
5 min



Springa 2,5 km



Långpromenad
med en kompis

10x 5
armhävningar
5 min

Yoga/stretch
20 min



sovmorgon

Plankan 5 min

2 timmar i
sträck utan
skärm. (sova
räknas inte)

Plankan 5 min

15x 5 situps
5 min

Ring någon Du
inte pratat
med på länge

Springa 2,5 km