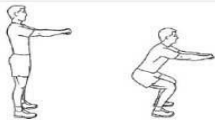








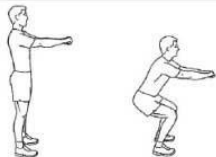



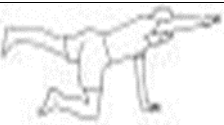

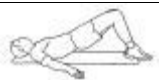
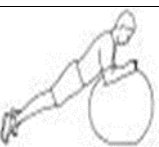

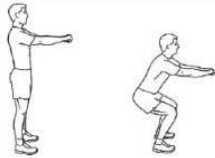


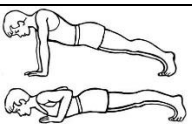








Treningsbingo

 <p>Knebøy 3x10 repetisjoner</p>	 <p>Gå tur 30 min</p>	 <p>Diagonalstrekk 3x15 repetisjoner</p>	 <p>Planken på ball (utan ball om du ikkje har) 3x3 min</p>
 <p>Balanse på pute, stå på 1 bein 3x3 min</p>	 <p>Push-up 3x8 repetisjoner</p>	 <p>Dragen 3x10 repetisjoner</p>	 <p>Skøytehopp 3x15 repetisjoner</p>
 <p>Seteløft 3x 12 repetisjoner</p>	 <p>Knebøy 3x 20 repetisjoner</p>	 <p>Gå tur 40 min</p>	 <p>Sykle 40 min</p>
 <p>Jogge 20 min</p>	 <p>Diagonalstrekk 3x25 repetisjoner</p>	 <p>Dragen 3x15 repetisjoner</p>	 <p>Seteløft 3x20 repetisjoner</p>
 <p>Planken på ball (utan ball om du ikkje har) 2x5 min</p>	 <p>Balanse på pute, stå på 1 bein 2x7min</p>	 <p>Knebøy 3x15 repetisjoner</p>	 <p>Jogge 20 min</p>
 <p>Gå tur 1 time</p>	 <p>Push-up 3x10 repetisjoner</p>	 <p>Balanse på pute, stå på 1 bein 2x5 min</p>	 <p>Skøytehopp 3x20 repetisjoner</p>
 <p>Sykle 1 time</p>	 <p>Dragen 3x20 repetisjoner</p>	 <p>Diagonalstrekk 3x20 repetisjoner</p>	 <p>Seteløft 3x8 repetisjoner</p>