

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
<b>UKE 1</b>	<p><b>Kondisjon*:</b> 30 min 30 sek*20 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 1) <b>Hverdagstrim:</b> 45 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 45 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 30 min 4 min*3 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 1) <b>Hverdagstrim:</b> 45 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 45 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 30 min konkurransesert valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 1) <b>Hverdagstrim:</b> 45 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 30 min rolig tempo valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 1) <b>Hverdagstrim:</b> 60 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>
<b>Ukens kostholdsvane:</b> Spis kun dessert, godteri, brus/saft i helgen, maks. 1 dl én gang							
<b>UKE 2</b>	<p><b>Kondisjon*:</b> 35 min 30 sek*25 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 2) <b>Hverdagstrim:</b> 60 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 60 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 35 min 4 min*4 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 2) <b>Hverdagstrim:</b> 60 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 60 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 35 min konkurransesert valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 2) <b>Hverdagstrim:</b> 60 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 35 min rolig tempo valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 2) <b>Hverdagstrim:</b> 60 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>
<b>Ukens kostholdsvane:</b> Samme som uke 1 + la halve tallerkenen bestå av grønnsaker ved hvert måltid							
<b>UKE 3</b>	<p><b>Kondisjon*:</b> 40 min 30 sek*30 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 3) <b>Hverdagstrim:</b> 75 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 75 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 40 min 4 min*5 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 3) <b>Hverdagstrim:</b> 75 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 75 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 40 min konkurransesert valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 3) <b>Hverdagstrim:</b> 75 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 40 min rolig tempo valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 3) <b>Hverdagstrim:</b> 75 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>
<b>Ukens kostholdsvane:</b> Samme som uke 1+2+ spis belgfrukter og rotvekster daglig							
<b>UKE 4</b>	<p><b>Kondisjon*:</b> 45 min 30 sek*35 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 4) <b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 45 min 4 min*6 stk. intervaller valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 4) <b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 45 min konkurransesert valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 4) <b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>	<p><b>Kondisjon*:</b> 45 min rolig tempo valgfri aktivitet <b>Styrke:</b> 10 min (sirkel 4) <b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>	<p><b>Hverdagstrim:</b> 90 min</p>
<b>Ukens kostholdsvane:</b> Samme som uke 1+2+3+ basesauser, først og fremst på yoghurt og bønner							