

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UKE 1	Kondisjon*: 20 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 1) Hverdagstrim: 30 min	Hverdagstrim: 30 min	Kondisjon*: 20 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 1) Hverdagstrim: 30 min	Hverdagstrim: 30 min	Kondisjon*: 20 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 1) Hverdagstrim: 30 min	Hverdagstrim: 45 min	Hverdagstrim: 45 min
	Ukens kostholdsvane: Spis kun dessert, godteri, brus/saft m.m. i helgen, maks. 1 dl to ganger						
UKE 2	Kondisjon*: 25 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 2) Hverdagstrim: 35 min	Hverdagstrim: 35 min	Kondisjon*: 25 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 2) Hverdagstrim: 35 min	Hverdagstrim: 35 min Kosthold: Samme som uke 1 + en grønnsak til hvert måltid	Kondisjon*: 25 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 2) Hverdagstrim: 35 min	Hverdagstrim: 60 min	Hverdagstrim: 60 min
	Ukens kostholdsvane: Samme som uke 1 + en grønnsak til hvert måltid						
UKE 3	Kondisjon*: 30 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 3) Hverdagstrim: 40 min	Hverdagstrim: 40 min	Kondisjon*: 30 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 3) Hverdagstrim: 40 min	Hverdagstrim: 40 min	Kondisjon*: 30 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 3) Hverdagstrim: 40 min	Hverdagstrim: 75 min	Hverdagstrim: 75 min
	Veckans kostvana: Samme som uke 1+2+spis belgvekster og/eller rotfrukter daglig						
UKE 4	Kondisjon*: 35 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 4) Hverdagstrim: 45 min	Hverdagstrim: 45 min	Kondisjon*: 35 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 4) Hverdagstrim: 45 min	Hverdagstrim: 45 min	Kondisjon*: 35 min rolig tempo valgfri aktivitet Styrke: 10 min (sirkel 4) Hverdagstrim: 45 min	Hverdagstrim: 90 min	Hverdagstrim: 90 min
	Ukens kostholdsvane: Samme som uke 1+2+3+ basesauser, først og fremst på yoghurt og bønner						

*=Inklusiv opp- og nedvarming