

2. til 31. januar 2023

JANUAR CHALLENGE

Superfitmor.dk

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

2

Juhuuu
Så er vi i gang!



3

4

5

6



7

8

9

10

11

12

13

14

15



16

Halvvejs
Nu rykker vi!

17

18



19

20

21

22



23

24

Kun én uge tilbage
Kom vi snupper det sidstel!

25

26

27

28

29

30



31

Tillykke
Du klarede det!

Forpligt dig til:

- 3 x træning pr. uge f.eks. med Flad Mave Online.
- 1 x gå- eller løbetur pr. uge.
- Nul alkohol og sodavand.

Sådan gør du:

Print dette skema ud og plot 3 træninger + 1 gå-/løbetur ind hver uge og hæng skemaet på dit køleskab. Læg også aftalerne med dig selv ind i din mobilkalender inkl. alarm.