

Bålträning 30 dagar

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	15 situps 5 crunches 5 benlyft 10s planka	20 situps 8 crunches 8 benlyft 12s planka	25 situps 10 crunches 10 benlyft 15s planka	Vilodag	30 situps 12 crunches 12 benlyft 20s planka	35 situps 15 crunches 15 benlyft 25s planka	40 situps 20 crunches 20 benlyft 30s planka
2	Vilodag	45 situps 30 crunches 30 benlyft 35s planka	50 situps 50 crunches 30 benlyft 38s planka	55 situps 65 crunches 33 benlyft 42s planka	Vilodag	60 situps 75 crunches 40 benlyft 50s planka	65 situps 85 crunches 42 benlyft 55s planka
3	70 situps 90 crunches 42 benlyft 60s planka	Vilodag	75 situps 100 crunches 45 benlyft 65s planka	80 situps 110 crunches 48 benlyft 70s planka	85 situps 120 crunches 50 benlyft 75s planka	Vilodag	90 situps 130 crunches 52 benlyft 80s planka
4	95 situps 140 crunches 55 benlyft 85s planka	100 situps 150 crunches 58 benlyft 90s planka	Vilodag	105 situps 160 crunches 60 benlyft 95s planka	110 situps 170 crunches 60 benlyft 100s planka	115 situps 180 crunches 62 benlyft 110s planka	Vilodag
5	120 situps 190 crunches 62 benlyft 115s planka	125 situps 200 crunches 65 benlyft 120s planka					

För att se exempel på övningarna, gå till vår YouTube-kanal: www.youtube.com/user/creativfriskvard