

MAÍ 2020

MÍN MARKMIÐ

Dæmi um markmið

-Ég fer í 5x 60mín göngutúra í Maí

-Ég hreyfi mig eitthvað á hverjum degi

-Ég dreg vin út í göngu (gott að halda

2m í göngutúr)

-Ég geng á Helgafellið 9 júní

-Ég fer í þrautabraut með börnunum

-Ég skora á vin/ættingja hvor getur

...gert fleiri hnébeygjur á næstu 10 dögum

...haldið planka í fleiri mínútur í maí

...gengið fleiri km eða mín næstu 30 daga



MS FÉLAG ÍSLANDS

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU
					1 60 SEK PLANKI	2 40 HNÉBEYGJUR
3 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	4 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	5 60 SEK PLANKI	6 40 HNÉBEYGJUR	7 25 KÁLFALYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	8 30 FRAMSTIG	9 120 SEK PLANKI
10 60SEK STANDA HÆL VIÐ TÁ	11 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR	12 40 HNÉBEYGJUR	13 60 SEK PLANKI	14 30 FRAMSTIG	15 25 KÁLFALYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	16 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI
17 120 SEK PLANKI	18 25 KÁLFALYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	19 40 AFTURSTIG	20 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	21 120 SEK PLANKI	22 60SEK STANDA HÆL VIÐ TÁ	23 40 HNÉBEYGJUR
24 30 FRAMSTIG	25 60 SEK PLANKI	26 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR	27 40 AFTURSTIG	28 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	29 120 SEK PLANKI	30 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR
31 40 HNÉBEYGJUR						



KIMURA.IS
VERSLUN

ALTIS



UNDER ARMOUR



SJÚKRAÞJÁLFUN
STYRKUR