















Nafni: _____

Mánuður: _____

Æfingar:	Dags:																			
  <p>1. Beygja og rétta hné til skiptis</p>	Skipti:																			
  <p>2. Lyfta mjóðnum, halda, síga</p>	Skipti:																			
  <p>3. Setjast hálfra leið upp, halda. Síga rólega niður</p>	Skipti:																			
  <p>4. Beygja og rétta hné til skiptis</p>	Skipti:																			
  <p>5. Færa fætur út til skiptis</p>	Skipti:																			
  <p>6. Spenna rassvöðva, lyfta beinum fæti frá til skiptis, halda</p>	Skipti:																			
  <p>7. Spenna rassvöðva, lyfta höfði og handleggjum svolfrið frá bekk, halda</p>	Skipti:																			