

UTFORDRINGER LIVSSTILSKURS – UKE FOR UKE

1. Gå en tur på 20 min rask gange hver dag
2. Delta på 1 saltime som man ikke har deltatt på tidligere
3. Gå flere sammen på trening – obligatorisk med selfie etter trening. Svett og rød i flaisen, det liker vi☺
4. Puste hver dag – Legg ut på gruppen hver dag når dette er gjort, eller skriv en kommentar på hvorfor ikke
5. Prøv en ny vri på tilberedning av grønnsaker – legg ut bilde
6. Del et bilde/video med hva som motiverer/inspirerer deg☺
7. Fjelltur uansett vær – obligatorisk med selfie
8. Alle liker å kjenne at vi lever – tar du utfordringen med 50 knebøy hver dag denne uken?
9. Gjennomføre en spinningtime – selfie med instruktør er et must
10. Legg ut et bilde av ukens plan for middager
11. Kompliment svares med takk! Denne uken deles aktivitetskortet ut til deltagerne☺
12. Gjennomfør 3 treningsøkter hvor du har høy puls i minimum 20 min. Selfies er obligatorisk
13. Gjøre en endring en dag i uken som kommer, eks – Ta klokken på motsatt arm, gå m et plagg på vrangen, gå med et plagg bak/fram, to ulike sokker etc. Hver gang du legger merke til det selv, eller andre bemerker endringen hos deg, ønsker jeg at du skal tenke tre ting; 1. Dette (her legger du inn ditt mål) er mitt mål. 2. For å nå målet mitt må jeg….. 3. Jeg skal klare det!
14. Svett stafett – Jeg utfordrer en til å ta 5 gående utfall per fot. Den som er utfordret sender stafettpinnen videre, legger på enten en øvelse eller antall repetisjoner. Kommenter når du har utført og skriv hvem du sender stafettpinnen videre til. Legg ved bilde☺
15. Jeg utfordrer dere de neste 7 dagene til å gå/sykle/jogge/løpe (krype) TOTALT 1 MIL☺ Det kan deles opp i så mange etapper du vil. Om du tilbakelegger en distanse SAMMEN med en annen kursdeltager, teller dette som DOBLE km (dvs – 2 stk fra gruppen kan gå sammen 5 km og klare utfordringen). Om du er ute eller inne, spiller ingen rolle. Loggfør gjerne fremgangen her i gruppen underveis, så kan vi se hvordan alle ligger an☺ Er dere med?