

Jägarvila 30 dagar

I jägarvila så sitter du med ryggen mot en vägg med benen i 90 graders vinkel. Tiden ökar från 15 - 150 sekunder.

Dag 1: 15	Dag 2: 25	Dag 3: 35	Dag 4: 45	Dag 5: 55	Dag 6: 65	Dag 7: 75
Dag 8: 20	Dag 9: 30	Dag 10: 40	Dag 11: 50	Dag 12: 60	Dag 13: 70	Dag 14: 80
Dag 15: 30	Dag 16: 40	Dag 17: 50	Dag 18: 60	Dag 19: 70	Dag 20: 80	Dag 21: 90
Dag 22: 50	Dag 23: 60	Dag 24: 70	Dag 25: 80	Dag 26: 90	Dag 27: 100	Dag 28: 110
Dag 29: 120	Dag 30: 150					