

Armhävningar 30 dagar

I denna utmaning så ska du göra armhävningar i 30 dagar. Gör dem på ditt sätt, mot ett bord, på knä eller på tårna.

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