



Mánudagur

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur
Stöð 1			
Stöð 2			
Stöð 3			
Stöð 4			
Stöð 5			

Miðvikudagur

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur
Stöð 1			
Stöð 2			
Stöð 3			
Stöð 4			
Stöð 5			

Föstudagur

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur
Stöð 1			
Stöð 2			
Stöð 3			
Stöð 4			
Stöð 5			

Upplifun vikunnar:

(skalinn 0-10)

