

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>VECKA 1</b>	<b>Kondition*:</b> 20 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 1) <b>Vardagsmotion:</b> 30 min	<b>Vardagsmotion:</b> 30 min	<b>Kondition*:</b> 20 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 1) <b>Vardagsmotion:</b> 30 min	<b>Vardagsmotion:</b> 30 min	<b>Kondition*:</b> 20 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 1) <b>Vardagsmotion:</b> 30 min	<b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Vardagsmotion:</b> 45 min
	<b>Veckans kostvana:</b> Ät endast efterrätt, godis, läsk/soft mm på helgen, max 1 dl vid två tillfällen						
<b>VECKA 2</b>	<b>Kondition*:</b> 25 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 2) <b>Vardagsmotion:</b> 35 min	<b>Vardagsmotion:</b> 35 min	<b>Kondition*:</b> 25 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 2) <b>Vardagsmotion:</b> 35 min	<b>Vardagsmotion:</b> 35 min <b>Kost:</b> Samma som vecka 1 + någon grönsak till varje måltid	<b>Kondition*:</b> 25 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 2) <b>Vardagsmotion:</b> 35 min	<b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Vardagsmotion:</b> 60 min
	<b>Veckans kostvana:</b> Samma som vecka 1 + någon grönsak till varje måltid						
<b>VECKA 3</b>	<b>Kondition*:</b> 30 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 3) <b>Vardagsmotion:</b> 40 min	<b>Vardagsmotion:</b> 40 min	<b>Kondition*:</b> 30 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 3) <b>Vardagsmotion:</b> 40 min	<b>Vardagsmotion:</b> 40 min	<b>Vardagsmotion:</b> 40 min <b>Kondition*:</b> 30 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 3) <b>Vardagsmotion:</b> 40 min	<b>Vardagsmotion:</b> 75 min	<b>Vardagsmotion:</b> 75 min
	<b>Veckans kostvana:</b> Samma som vecka 1+2+ät baljväxter och/eller rotfrukter dagligen						
<b>VECKA 4</b>	<b>Kondition*:</b> 35 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 4) <b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Kondition*:</b> 35 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 4) <b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Kondition*:</b> 35 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 4) <b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min
	<b>Veckans kostvana:</b> Samma som vecka 1+2+3+basera såser främst på yoghurt och bönröror						

\*=Inklusive upp- och nedvärmning