



Hreyfidagatal Ísland á iði



#verumhraust #islandaidi

1. des 10 mín ganga 10 Hnébeygjur 10 Kálfalyftur 10 Armbeygjur Endurtaka 3x	2. des 30 mínútna kraftganga eða hlaup. Veldu aðra leið en vanalega!	3. des 20 mín úthaldsæfing að eigin vali 10 mín styrktaræfing	4. des 30 mín ganga/hlaup. Stoppa við allar tröppur á leiðinni og fara tvær ferðir upp
5. des 30 mín úthaldsæfing með hraðabreytingum 1mín hratt – 1mín rólega osfrv	6. des 30 mínútna hreyfing í náttúrunni. Tökum eftir feegurðinni á leiðinni.	7. des 30 mínútna kraftganga Taktu vin, eða vinnufélaga með þér	8. des 30 sek planki 30 sek hnébeygjustaða 30 sek hliðarplanki(2x) Endurtaka 2-5x 10 mín hugleiðsla
9. des 30 mín ganga. Stoppa við alla bekki á leiðinni og gera 5-10 dýfur og 5-10 framstig	10. des 30 mínútna hreyfing. Gerðu eithvað sem þú hefur ekki/sjaldan gert áður 😊	11. des 30 mínútna kraftganga/skókk og veldu leið með góðri brekku ef hægt er.	12. des 30 mínútna útivera með fjölskyldunni. Til dæmis eltingaleikur með börnunum eða Folf með góðum vin
13. des Fjallganga. Þú velur viðeigandi fjall. Passaðu að vera í hlýjum fatnaði og með nesti ef ferðin er löng.	14. des 20 sprellikarlar 20 kviðæfingar 10 armbeygjur 10 framstig Endurtaka 3-5x	15. des 30 mín ganga/skókk með hraðabreytingum 1mín hratt – 1mín rólega osfrv	16. des 30 mínútna hreyfing Hugsaðu út fyrir kassann! Hefur þú prófað sjósund?
17. des Reyndu að ná 6.000 skrefum í dag. Hægt að ná í frítt app í símann sem hjálpar við talningu	18. des 30. mínútna hreyfing að eigin vali og fáðu þér eitthvað virkilega hollt að borða í hádeginu	19. des 30 mínútna kraftganga Rokkstig ef þú færð unglinginn með!	20. des Jólaksreytingagöngutúr með fjölskyldunni og endað heima í heitu kakói og smákökum. Já, auðvitað má það!
21. des 30 mínútna hreyfing Hugsaðu út fyrir kassann! Hvað er langt síðan þú sippaðir?	22. des 30 sek planki 30 sek hnébeygjustaða 30 sek hliðarplanki Endurtaka 2-5x 10 mín hugleiðsla	23. des 30 mín úthaldsæfing með hraðabreytingum 1mín hratt – 1mín rólega osfrv	24. des 30 mínútna hreyfing að eigin vali. Jújú, það er alveg tími!

Gleðileg jól og verið dugleg að hreyfa ykkur yfir hátíðisdaganna!