



DE FEM TIBETANERE

Hold øje med dine fremskridt

CHRISTINA JANNIS - YOGA MED CHRISTINA

21 gentagelser på 10 uger

UGE NR. ANTAL GENTAGELSER

NOTER

1 - 3 GENTAGELSER PR. ØVELSE

2 - 5 GENTAGELSER PR. ØVELSE

3 - 7 GENTAGELSER PR. ØVELSE

4 - 9 GENTAGELSER PR. ØVELSE

5 - 11 GENTAGELSER PR. ØVELSE

6 - 13 GENTAGELSER PR. ØVELSE

7 - 15 GENTAGELSER PR. ØVELSE

8 - 17 GENTAGELSER PR. ØVELSE

9 - 19 GENTAGELSER PR. ØVELSE

10 - 21 GENTAGELSER PR. ØVELSE

LAD DIG HYLDE FOR DINE FREMSKRIDT I FACEBOOKGRUPPEN.
BRUG FORSLAG TIL TEKST TIL OPSLAG:

JUBII, JEG ER NÅET TIL UGE (INDSÆT UGE) JEG ER STOLT AF AT
HAVE NÅET (INDSÆT ANTAL GENTAGELSER PR. ØVELSE).

