

The CloudTeQ Easter- Challenge

Spring/ jogga/ gå Minst 1 mil	Meditera/spikmatta/Läsa Minst 20 min	Valfri träning Minst 20 min	Kallbad/ Kalldusch	Gör Situps + benböj 15 x 2, under en dag
Valfri träning Minst 30 min	Spring/ jogga/ gå Minst 10.000 steg	Spa-stund Ex. ansiktsmask	Stå i plankan Minst 1 min	Meditera/spikmatta/Läsa Minst 30 min
Kallbad/ Kalldusch	Gör Situps 10 x 3, under en dag	Meditera/spikmatta/läsa Minst 50 min	Valfri träning Minst 30 min	Spring/ jogga/ gå Minst 5.000 steg
Spring/ jogga/ gå Minst 30 min	Valfri träning Minst 30 min	Stå i plankan Minst 1 min	Meditera/spikmatta/läsa Minst 20 min	Kallbad/ Kalldusch
Meditera/spikmatta/läsa Minst 40 min	Gör benböj 10 x 4, under en dag	Spring/ jogga/ gå 3 km – 3 dagar i rad	Spa-stund Ex. ansiktsmask	Valfri träning Minst 30 min
Stå i plankan Minst 1 min	Spa-stund Ex. ansiktsmask	Valfri träning Minst 60 min	Spring/ jogga/ gå Runt valfri ström/sjö	Meditera/spikmatta/läsa Minst 30 min

Hur många rutor hinner du kryssa under innan Påsk!?

