

# FEBRÚAR 2020

## MÍN MARKMIÐ

🏥 Í febrúar tek ég 1000 endurtekningar af styrktaræfingum.

🏋️ Ég tek 400 hnébeygjur

🏋️ Ég tek 100 armbeygjur

🏋️ Ég tek 300 framstig

🏋️ Ég tek 200 Y-lyftur

SUN

MÁN

ÞRI

MÍÐ

FIM

FÖS

LAU

						1  2X 25
2  15	3  3X 15	4  2X 15	5  2X 25	6  15	7  3X 15	8  2X 15
9  2X 25	10  15	11  3X 15	12  2X 15	13  2X 25	14  15	15  3X 15
16  2X 15	17  2X 25	18  15	19  3X 15	20  2X 15	21  2X 25	22  15
23  3X 15	24  2X 15	25  2X 25	26  15	27  3X 15	28  2X 15	29  2X 25

