

# MARS

## 2020

### MÍN MARKMIÐ

🏠 Í mars fer ég í göngu á nýjum stað.

🏠 Í mars geri ég 10 planka æfingar.

🏠 Í mars stunda ég útivist með fjölskyldunni.

🏋️ Í mars geng ég yfir 10km.

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU
1 60SEK TEYGJA AFTAN Á LÆRI	2 2X 10 JAFNFÆTIS HOPP	3 2X 60 SEK PLANKI	4 2 MÍN KÁLFA TEYGJA	5 2X 60 SEK V-PLANKI	6 2X 15 ARMEYGJUR	7 45 MÍN GÖNGUTÚR
8 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	9 2X 60 SEK HLIÐAR- PLANKI	10 2 MÍN KÁLFA TEYGJA	11 2X 60 SEK STÓRI- PLANKI	12 2X 25 HNÉBEYGJUR	13 20 HENDI Á MÓTI FÆTI	14 60 MÍN GÖNGUTÚR
15 60SEK TEYGJA AFTAN Á LÆRI	16 2X 60 SEK PLANKI	17 2X 25 HNÉBEYGJUR	18 2X 10 JAFNFÆTIS HOPP	19 20 HENDI Á MÓTI FÆTI	20 2X 60 SEK HLIÐAR- PLANKI	21 45 MÍN GÖNGUTÚR
22 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	23 2X 60 SEK V-PLANKI	24 30 HENDI Á MÓTI FÆTI	25 2X 15 ARMEYGJUR	26 2X 60 SEK STÓRI- PLANKI	27 2 MÍN KÁLFA TEYGJA	28 60 MÍN GÖNGUTÚR
29 60SEK TEYGJA AFTAN Á LÆRI	30 2X 60 SEK HLIÐAR- PLANKI	31 25 JAFNFÆTIS HOPP				

