JULKALENDERN 2015

WWW.UNFORGETTABLE.SE

-löpning & livets goda i en salig blandning

TIPS! BÖRJA HÄR!

*** TO DO LIST** ↵ ☐

-Drick glögg & påbörja julplaneringen!

*** INTERVALLPASS** ☐

-Kör ett favoritpass på löpband

***ÄT JULBORD !** ☐

- Njut av ett vällagat från grunden

***SNABBDISTANS** ☐

-Spring det snabbaste du kan en kort sträcka

*** BACKE BABY** ☐

-Kör minst X10

*** BJUD PÅ LUNCH** ☐

- Hemmalagat från ♥

***KÖR ETT COREPASS** ☐

- Kör dina favoritövningar

*** FIRA NOBEL!** ☐

-Fixa en trerätters & avnjut tillsammans med familjen eller någon du tycker om

*** STRETCHA** ☐

- Mjuka upp kroppen

*** DET STORA PEPPARKAKSBAKET!** ☐

- Det är dags nu! Baka peppisar & hus, & glöm inte att dekorera dem!

***JOGGA NAKEN!** ☐

-Dvs. helt utan utrustning. Ingen musik, gps-klockor, mobiler. Det är bara du & dina andetag. Njut av naturens ljud!

*** LUSSE LELLE** ☐

-Fira på ditt sätt!

PYSSELKVÄLL! ☐

-Krans, blommor?

***GÖR JULGDODIS DU ALDRIG GJORT** ☐

- Testa ett nomnom recept!

***KÖR DITT FAVORIT ARM/AXLARPASS** ☐

-Lägg på minst 3 reps

*** TABATAINTERVALLER** ☐

- Kör X7 30 min (8X7)

***LYSSNA PÅ JULMUSIK UNDER EN LÖPRUNDA** ☐

- Njut av julmusik, sjung & spring i takt

***TA EN SPADAG!** ☐

- Ta hand om dig ♥

***SPRING DIN FAVORITTRAIL** ☐

- Ut i skogen & njut!

***HA EN JULFILMSMARATONSDAG** ☐

- Njut av dina favoriter

***LAGA EN VEGGORÄTT** ☐

-Testa något nytt!

***ÖNSKA ALLA DU MÖTER EN GOD JUL** ☐

-Sprid julglädje! Heja även på hundar & katter ♥

***KÖR ETT GYMPASS** ☐

- Testa något nytt! Fria vikter eller maskin?

AVSLUTA HÄR!

↳*TOMTEJOGGEN! ☐

- Spring valfri distans 24/12