

## 30 dagers knebøy-utfordring

Dag	Antall	Dag	Antall
1	50	16	Hvile
2	55	17	150
3	60	18	155
4	Hvile	19	160
5	70	20	Hvile
6	75	21	180
7	80	22	185
8	Hvile	23	190
9	100	24	Hvile
10	105	25	220
11	110	26	225
12	Hvile	27	230
13	130	28	Hvile
14	135	29	240
15	140	30	250