



Träningsplan 108 solhålsningar – Filmer och guider hittar du på www.uppsalayogarun.se

Dag 1 Lär dig modifieringarna! Upprepa 5 ggr	Dag 2 6 Solhålsningar Core träning 15 min	Dag 3 12 Solhålsningar 12 min	Dag 4 Yoga workout 15 min	Dag 5 12 Solhålsningar 12 min	Dag 6 24 Solhålsningar 25 min	Dag 7 Yinyoga klass 20 min Run and Relax i Yogateket.com
Dag 8 24 Solhålsningar 25 min	Dag 9 12 Solhålsningar Core träning 25 min	Dag 10 36 Solhålsningar 30 min	Dag 11 Yoga workout 15 min	Dag 12 48 Solhålsningar 45 min	Dag 13 Yinyoga klass 20 min Run and Relax i Yogateket.com	Dag 14 Vilodag
Dag 15 24 Solhålsningar 25 min	Dag 16 24 Solhålsningar 10 min core 35 min	Dag 17 48 Solhålsningar 45 min	Dag 18 Yoga workout 15 min	Dag 19 48 Solhålsningar 45 min	Dag 20 Vilodag	Dag 21 108 Solhålsningar 9x12 60 min

Månad _____