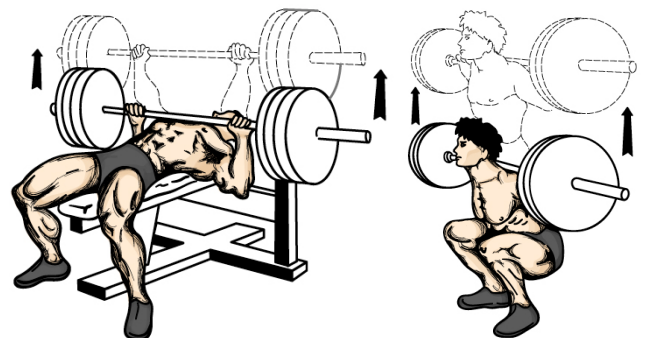


Inwverted row 3x12

Gerilja cardio ca 9 min

Markløft 2x5

Situps 3x12

[illegible]

Kostold

Frokost: 06:45/09:30

A: 3 brødsiver med skinke, ost og salat. 3 glass H-melk.

 Saft med 5g kreatin

B: 1 boks bønner + bacon. 3 glass H-melk. Saft med 5g kreatin

C: Halv omelett med 2 brødsiver. 3 glass H-melk. Saft med 5g kreatin.

D: 2 hardkokte egg. 3 glass melk. Saft med 5g kreatin.

Mellom måltid: (kun skoledager)

1 banan + litt nøtter. Halv liter vann.

Lunsj: 11:15/12:30

A: 3 brødsiver med kjøttpålegg + protein og kreatin shake.

B: Halv omelett + 2 brødsiver. Skolemelk.

C: Salat + Protein og kreatin shake.

Mellom måltid: 14:40

A: 1 boks tunfisk + 2 glass H melk. Litt nøtter.

B: 1 brødskive + 2 glass H melk. Litt nøtter.

Middag: 17:40

Whatever mama cooks.

Før trening:

1 banan + saft med 5g kreatin.

Etter trening:

Protein, kreatin og carbo shake.

Kvelds: 21:50/00:30

1 boks tunfisk + 3 glass H-melk.

