

31 dages træningsudfordring med Birgitte Nymann

| | Dato | Indhold | Redskaber |
|----|-----------------------|---|------------------|
| 1 | Onsdag d. 1. januar | Kom godt i gang | Træningsmåtte |
| 2 | Torsdag d. 2. januar | Ekspres pulstræning. | Ingen redskaber |
| 3 | Fredag d. 3. januar | Styrk hele kroppen | Håndvægte |
| 4 | Lørdag d. 4. januar | Joga. Aktive stræk for hele kroppen. | Træningsmåtte |
| 5 | Søndag d. 5. januar | Hop og hygge. | Træningsmåtte |
| 6 | Mandag d. 6. januar | Mave- og rygtræning | EFFEKT-bold |
| 7 | Tirsdag d. 7. januar | Puls og styrke | Ingen redskaber |
| 8 | Onsdag d. 8. januar | Stærk og velformet | Håndvægte |
| 9 | Torsdag d. 9. januar | Pulstræningsmiks | Ingen redskaber |
| 10 | Fredag d. 10. januar | Styrk hele kroppen | Håndvægte |
| 11 | Lørdag d. 11. januar | Bøj og stræk – aktive strækøvelser | Træningselastik |
| 12 | Søndag d. 12. januar | Pulsen op med og uden hop. | Ingen redskaber |
| 13 | Mandag d. 13. januar | Et stramt program | Træningselastik |
| 14 | Tirsdag d. 14. januar | Mave- og rygtræning | EFFEKT-bold |
| 15 | Onsdag d. 15. januar | Ekspres puls og styrke | Træningsmåtte |
| 16 | Torsdag d. 16. januar | Maksimal forbrænding | Håndvægte |
| 17 | Fredag d. 17. januar | EFFEKT for ben og baller | Ingen redskaber |
| 18 | Lørdag d. 18. januar | Stærk ryg – og mave | Træningsmåtte |
| 19 | Søndag d. 19. januar | Ekspres puls og styrke | EFFEKT-bold |
| 20 | Mandag d. 20. januar | EFFEKT gulvøvelser | Træningsmåtte |
| 21 | Tirsdag d. 21. januar | Pulsen op med og uden hop | Ingen redskaber |
| 22 | Onsdag d. 22. januar | Arme og skuldre | Træningselastik |
| 23 | Torsdag d. 23. januar | EFFEKT for ben og baller | Håndvægte |
| 24 | Fredag d. 24. januar | Flad mave og stærk ryg | Træningselastik |
| 25 | Lørdag d. 25. januar | Puls Party | Ingen redskaber |
| 26 | Søndag d. 26. januar | EFFEKT for hele kroppen | EFFEKT-bold |
| 27 | Mandag d. 27. januar | Styrk hele kroppen | Træningselastik |
| 28 | Tirsdag d. 28. januar | Turbo tysk | Træningsmåtte |
| 29 | Onsdag d. 29. januar | Puls og styrke med stropen | Håndvægte |
| 30 | Torsdag d. 30. januar | Ekstrem hård | Håndvægte |
| 31 | Fredag d. 31. januar | Finaletræning | Du hører nærmere |

Husk altid en træningsmåtte med mindre, der står "ingen redskaber" i oversigten.