

# Vardagsmotionsutmaning med Caroline

Promenera raskt i 15 minuter i vardagen och ringa en ring runt "15". Innan du börjar:

- 1: Sätt ett mål mellan 1-4 veckor.
- 2: Satsa på minst en ring per dag. Kolla i kalendern och fråga dig: "NÄR är det möjligt?"
- 3: När du nått ditt mål - ge dig själv ett pris.



Mitt startdatum:

I mål (datum):

Mitt pris:

Team #15  
hashtags: #rörpåsigvarjedag  
#vardagsmotion

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 90$  min (cirka 8-9 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 180$  min (cirka 16-18 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 270$  min (cirka 24-27 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 360$  min (cirka 32-36 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 450$  min (cirka 40-45 km)

"WOW! Nu har du vardagspromenerat mer än 4 mil! Fortsätt! Sånt här gör STOR skillnad på ett år!"

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 540$  min (cirka 48-54 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 630$  min (cirka 56-63 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 720$  min (cirka 64-72 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 810$  min (cirka 72-81 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 900$  min (cirka 80-90 km)

"WOW! 8-9 mil! Fortsätt! Kan du komma upp till runt 10 tror du?"

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 990$  min (cirka 88-99 km)

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = 1080$  min (cirka 96-108 km)

Gjorde du det? Skriv ett mejl till mig och berätta, [caroline@carolinenilsson.com](mailto:caroline@carolinenilsson.com)