

HT

VT

Period 1
Rörelse

v 37-42

FILM

Uppgift 1

Uppgift 2

Utmaning

FILM

Uppgift 1

Uppgift 2

Utmaning

FILM

Uppgift 1

Uppgift 2

Utmaning

FILM

Uppgift 1

Uppgift 2

Utmaning

Period 3

Kost

v 5-10

Period 2

Stress-avslappning-
sömn

v 46-50

Period 4

Rörelse

v 15-20