

ASKORANIR

1) Upp á topp!

Farðu upp á toppinn á eins mörgum fjöllum, hólum og brekkum og þú mögulega getur! Smelltu af mynd á toppnum og safnaðu þeim saman.

2) Mældu þig

Farðu í mælingu rétt fyrir frí og aftur 2-3 vikum eftir fríð þitt. Reyndu að vera með sömu fituprósentu eða jafnvel lægri í síðari mælingunni.

3) 3 á móti einum

Borðaðu a.m.k. þrjár hollar máltíðir fyrir hverja óholla sem þú færð þér.

4) Instahvíld

Taktu þér annað hvort algera hvíld frá samfélagsmiðlum eða taktu mynd af þér í hvíldarstöðu á frægum eða flottum slóðum. Taggaðu #bootcampiceland á Instagram svo við getum hrósað þér fyrir!

5) Barátta

Sigraðu sem flesta í contender armbeygjukeppni í fríinu þínu. Byrjaðu á fjölskyldunni en þú færð rokkstig fyrir að sigra ókunnugan líka!

6) Gul vandræði

Taktu 10 súperfroska í hvert sinn sem þú sérð gulan bíl.

7) Sjógleði

Farðu í sjósund á Íslandi.

8) Bætingar

Veldu þér æfingu sem þú vilt bæta þig í. Settu þér markmið að æfa þig markvisst í henni annan hvern dag allt fríð þitt. Komdu til baka úr fríinu betri en þú fórst í það!