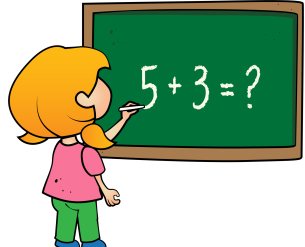


Mors hjemmeskole

tirsdag & torsdag

	 FRILÆSNING 30 min	 MATEMATIK 30 min	 TERNINGELEG 20 min	 ENGELSK 30 min	 DANSK 30 min	 TEGNING 20 min	 FRILÆSNING 30 min	 LEG UDENFOR 20 min
K								
A								
L								

Gul: Skal gøres samtidig

Sort: Skal ikke lave opgaven

Blå: Valgfri

Terningeleg:

	Tirsdag	Torsdag
1	15 x englehop	15 x sprællemænd
2	10 x walk outs	15 x froggies
3	Løb 3 gange rundt om søen	Løb 2 gange rundt om søen sidelæns
4	15 x jumping squat	20 x squat
5	15 x situps	15 x leglift
6	30 sek. planke	10 x negative pushups