



DJSF – Challenge #1

Har du tid og lyst til en svedig udfordring?

For at opnå dit challenge-diplom skal du gennemføre;

- **5 km løb**
 - **20 armstrækninger**
 - **20 sprællemænd**
 - **1 ½ min planke**
- Øvelserne filmes i bidder eller i fuld køre og ligges op på DJSF's facebook side mærket "DJSF Challenge #1"
- Løbet dokumenteres med billede på telefon eller løbeur.
- Dine resultater noteres af koordineringsudvalget og noteres. Diplom gives ved førstkommende lejlighed som teknisk kursus, lejr eller generalforsamling.

God fornøjelse!

- Koordineringsudvalget