

Stiginn

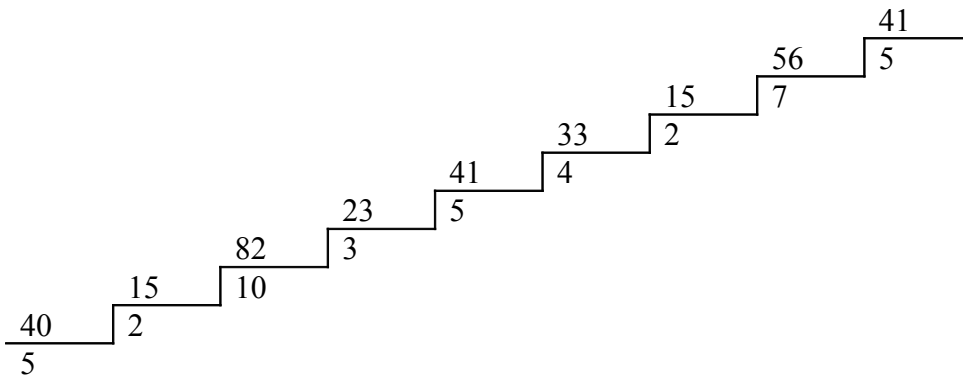
Þessi æfing gengur út á að komast upp einn stiga og yfir í þann næsta. Semsé, þú byrjar í neðsta þrepi á léttasta stiganum sem er nr. 1 og klárar allar æfingarnar sem eru þar og ferð svo yfir í stiga 2 og svo koll af kolli þar til þér finnst nóg komið þann daginn.

Á næstu æfingu byrjar þú svo að basla við að komast aftur upp stigann sem þú kláraðir á þeirri síðustu. T.d ef þú náðir að klára stiga 3 en komst ekki upp stiga 4 á síðustu æfingu, þá byrjar þú á stiga þrjú og heldur svo áfram.

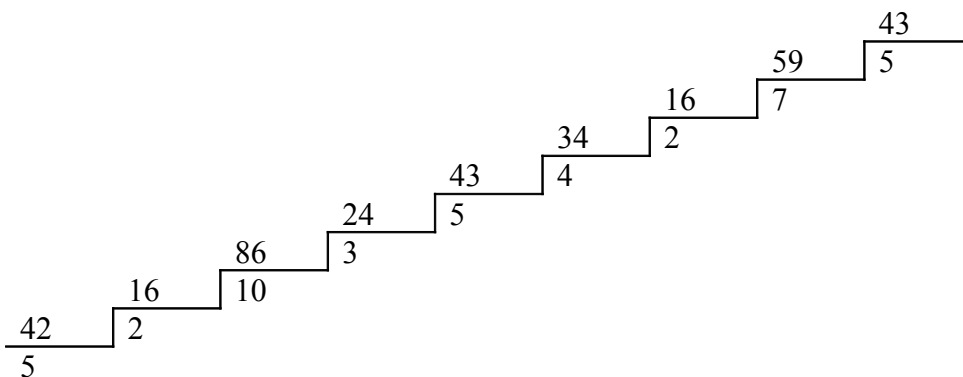
Talan neðan við hvert þrep segir til um fjölda skota í viðkomandi þrepi og talan ofan á þrepinu um skorið sem þú þarft að ná að lágmarki til að mega halda áfram upp í næsta þrep.

Fari svo að þú náir ekki uppgefinni tölu og 1 stig vantar upp á þarftu að bakka um eitt þrep. Vanti hinsvegar tvö eða fleiri þarftu að bakka um 2 þrep.

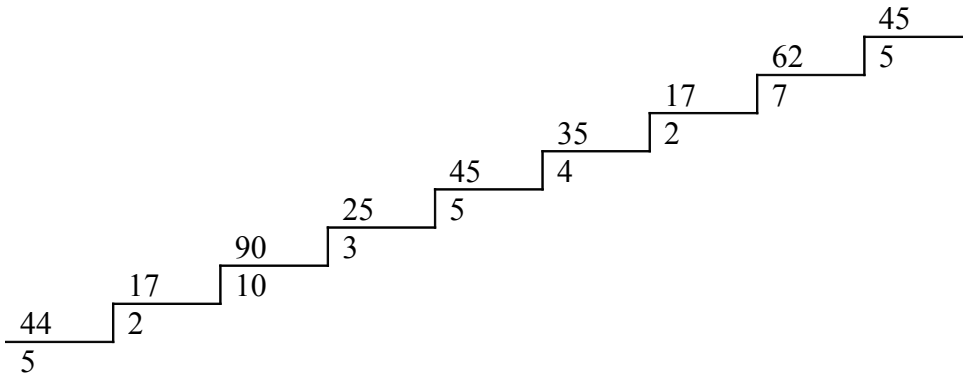
Stigi 1



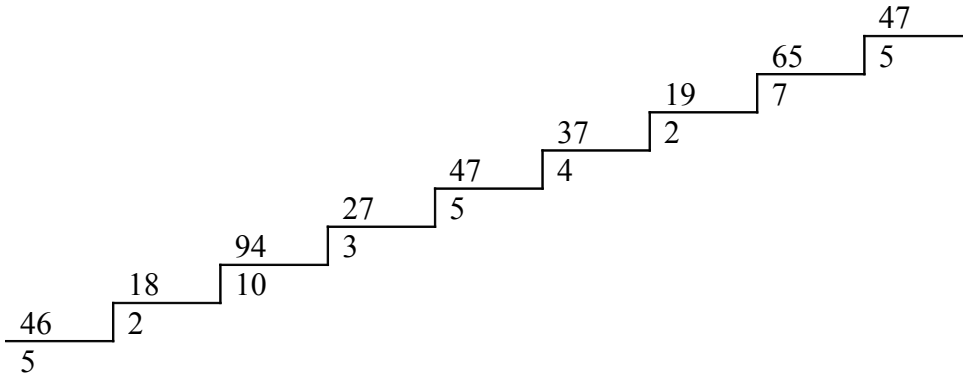
Stigi 2



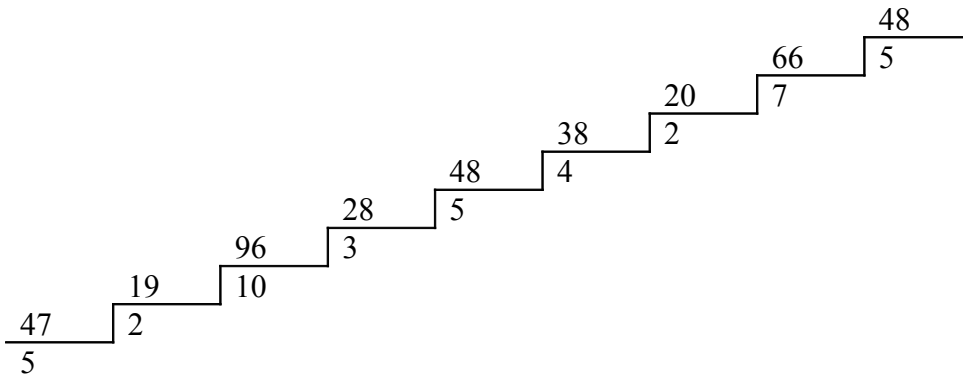
Stigi 3



Stigi 4



Stigi 5



Stigi 6

