

SOMMARBINGO 2023

Paddla Kanot	Skottövning 30 min	Springa 3 km	Klippa en gräsmatta	30 burpees
Dribbling 15 min	Intervaller 20x20s med 30s vila 2 ggr	Skottövning 30 min	Intervaller 20x20s med 30s vila 2 ggr	Springa 90% av max 10x30s med 30 s vila
Intervaller 20x20s med 30s vila 2 ggr	Springa 1 km	Cykla 10 km i ett sträck	30 burpees	Intervall 5x60s 2 min vila mellan
Springa 1 km	Simma 200 m	Springa 90% av max 10x30s med 30 s vila	Springa 3 km	Dribbling 15 min
Spela Beachvolley 60 min	50 situps i rad	Skottövning 30 min	Vandra 20 km	50 situps i rad
Dribbling 15 min	Rask Promenad 20 min	30 burpees	Rask Promenad 20 min	Springa 1 km
Springa 3 km	Klippa en gräsmatta	50 armhävningar	Simma 200 m	50 situps i rad
Dribbling 15 min	Intervall 5x60s 2 min vila mellan	Rask Promenad 20 min	Springa 90% av max 10x30s med 30 s vila	Cykla 25 km i ett sträck