

## TRÄNINGSBINGO FÖR BODEN BASKET DU 6

11/1-24/1 2021

<p><b>Bollkontroll</b></p> <p>10 skott (ligg på rygg och skjut bollen upp i luften med en hand)</p> <p>Slidea fram och tillbaka i 20 sek</p> <p>En 8a mellan benen 20 sek åt ena hållet och 20 sek åt andra hållet</p> <p>3 varv</p>	<p><b>Intervallträning</b></p> <p>Spring med 80% av din maxfart från en lyktstolpe, gå till nästa.</p> <p>Totalt 10 löpningar</p>	<p><b>Styrka</b></p> <p>10 enbensknäböj (5 på varje ben)</p> <p>15 sit ups</p> <p>15 armhävningar</p> <p>15 höftlyft</p> <p>20 tåhävningar</p> <p>Plankan 30 s</p> <p>2 varv</p>
<p><b>Intervallträning</b></p> <p>Spring med 80% av din maxfart från en lyktstolpe, gå till nästa.</p> <p>Totalt 10 löpningar</p>	<p><b>Styrka</b></p> <p>10 enbensknäböj (5 på varje ben)</p> <p>15 sit ups</p> <p>15 armhävningar</p> <p>15 höftlyft</p> <p>20 tåhävningar</p> <p>Plankan 30 s</p> <p>2 varv</p>	<p><b>Bollkontroll</b></p> <p>10 skott (ligg på rygg och skjut bollen upp i luften med en hand)</p> <p>Slidea fram och tillbaka i 20 sek</p> <p>En 8a mellan benen 20 sek åt ena hållet och 20 sek åt andra hållet</p> <p>3 varv</p>
<p><b>Styrka</b></p> <p>10 enbensknäböj (5 på varje ben)</p> <p>15 sit ups</p> <p>15 armhävningar</p> <p>15 höftlyft</p> <p>20 tåhävningar</p> <p>Plankan 30 s</p> <p>2 varv</p>	<p><b>Bollkontroll</b></p> <p>10 skott (ligg på rygg och skjut bollen upp i luften med en hand)</p> <p>Slidea fram och tillbaka i 20 sek</p> <p>En 8a mellan benen 20 sek åt ena hållet och 20 sek åt andra hållet</p> <p>3 varv</p>	<p><b>Intervallträning</b></p> <p>Spring med 80% av din maxfart från en lyktstolpe, gå till nästa.</p> <p>Totalt 10 löpningar</p>

För att få Bingo gäller att man har en rad lodrätt, vågrätt eller diagonalt. Om man har gjort hela brickan så börjar man om. Ju fler Bingo man skrapat ihop - desto fler vinstchanser 😊 . Förutom träningsbingon uppmanar vi till pulshöjande aktivitet; snabb promenad, löpning el skidåkning minst 30 min 3 ggr/v.

Resultaten från Bingon skickas in via mail till någon av ledarna. Vi återkommer med mer info innan 24/1.