

# BSK F 10 – SOMMARUTMANING!



Sätt ett kryss i de orangea rutorna  varje gång du har gjort en övning.

Du får givetvis göra övningen flera gånger, även om du har kryssat i alla rutor!

Ju fler kryss som ni samlar ihop tillsammans desto bättre (godare) belöning väntas efter sommaruppehållet.

Nivå 1 (fika) : 500 kryss

Nivå 2 (gott fika): 1000 kryss

Nivå 3 (extra gott fika!): 1 500 kryss

NAMN:.....

### Jogga minst 3 km.

Spring t.ex. runt Attarpsdammen, i Nyarpsspåret eller vår fotbollsruna. Öka distansen lite för varje vecka.



### Jogga 1,5 km. Spring 6 intervaller på ca 50 m (t.ex. mellan två lyktstolpar). Jogga ca 1,5 km.

Intervallerna kan även springas i en backe. Öka antalet intervaller för varje vecka.



### 10 indianhopp, 10 grodhopp, 10 skridskohopp. Upprepa tre gånger.

Värm upp innan eller kör efter ett joggingpass.



### Plankan i 45 sek, sidoplankan 45 sek på varje sida, ryggplanka 45 sek. Upprepa tre gånger.

Värm upp innan eller kör efter ett joggingpass.



### 10 burpees, 10 benböj, 10 höftlyft. Upprepa tre gånger.

Värm upp innan eller kör efter ett joggingpass.



Glöm inte bort att äta lite god glass också

