😎⚽🍦🎽🥇🏁

Sommarbingo BFK F10

Nu tar vi lite ledigt från fotbollsträningarna. Vi börjar igen den 1 augusti.

Under uppehållet vill vi att ni njuter av sommarlov men också att ni håller igång med hjälp av det här sommarbingot.

Om alla fått tre rader tills vi ses igen så utlovas en överraskning. Skriv “BINGO” i vår SMS-grupp när du klarat det. Peppa gärna varandra och träna gärna tillsammans med någon ur laget.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teknik**  Passa bredsidor mot en vägg med båda fötterna.  20 min | **Ut och spring!** Jogga  20 min | **Koppla av**  Se Sveriges damer spela en match i fotbolls-EM. | **Bli starkare**  Knäkontroll  3x10 benböj på varje ben. |
| **Bli starkare**  3x10 burpees  3x10 benböj på två ben. | **Teknik**  Kasta upp bollen och gör 30 nedtagningar med ovansidan av foten. | **Ut och spring!**  Spring så snabbt du kan 10 gånger upp för en brant backe. Jogga ner. | **Koppla av**  Bada ute tidig morgon eller sen kväll. |
| **Koppla av**  Läs en bok på ett tokigt ställe.  20 min | **Bli starkare**  3x10 armhävningar  3x10 situps | **Teknik**  Träna skott i minst 20 min mot en vägg eller ett mål. | **Ut och spring!**  Intervaller  6x2 minuter.  Gå i 1 minut mellan intervallerna. |
| **Ut och spring!**  Jogga  20 min | **Koppla av**  Testa en glass du aldrig provat. | **Bli starkare**  Knäkontroll  3x10 benböj på varje ben. | **Teknik**  Lär dig en ny fint som du inte kunde innan.  Sök på Youtube. |