

FYSBINGO F09 – försök få så många kryss som möjligt under sommaren! Dra ihop ett gäng och kör tillsammans. Utmana en förälder m.m.

<p>Löpning 3km</p> <p>Mål: Tempo för klara hela vägen utan att stanna</p>	<p>Fys 30 min</p> <p>Mål: Sätt ihop ett eget pass med ex.vis knäböj, sit-ups, armhävningar, plankan, burpee...varför inte utmana en förälder!</p>	<p>Intervall 40/20 (10x2)</p> <p>Mål: Intervaller i högt tempo 40 sek och sen vila 20 sek. Upprepa 10ggr. Vila därefter i 5 och sen kör samma igen. Total tid ca 25min</p>	<p>Valfri fysisk aktivitet ca 40 min</p> <p>Mål: valfri fysisk aktivitet ex.vis Padel, simning, gym...</p>	<p>Löpning X km</p> <p>Mål: Lugnt tempo så långt du orkar. Våga utmana dig själv!</p>
<p>Intervall 30/30 (10x2)</p> <p>Mål: Intervaller i högt tempo 30 sek och sen vila 30 sek. Upprepa 10ggr. Vila därefter i 5 och sen kör samma igen. Total tid ca 25min</p>	<p>Rask promenad</p> <p>Mål: Gå i högt tempo i 45 min.</p>	<p>Löpning 4km</p> <p>Mål: Tempo för klara hela vägen utan att stanna</p>	<p>Vilstbacken</p> <p>Mål: Upp och ner för Vilstbacken i 30 min. Gå, jobba...</p>	<p>Fys 30 min</p> <p>Mål: Sätt ihop ett eget pass med ex.vis knäböj, sit-ups, armhävningar, plankan, burpee...varför inte utmana en förälder!</p>
<p>Valfri fysisk aktivitet ca 40 min</p> <p>Mål: valfri fysisk aktivitet ex.vis Padel, simning, gym...</p>	<p>Löpning 4km</p> <p>Mål: Tempo för klara hela vägen utan att stanna</p>	<p>Vilstbacken</p> <p>Mål: Upp och ner för Vilstbacken i 30 min. Gå, jobba...</p>	<p>Fys 30 min</p> <p>Mål: Sätt ihop ett eget pass med ex.vis knäböj, sit-ups, armhävningar, plankan, burpee...varför inte utmana en förälder!</p>	<p>Intervall 40/20 (10x2)</p> <p>Mål: Intervaller i högt tempo 40 sek och sen vila 20 sek. Upprepa 10ggr. Vila därefter i 5 och sen kör samma igen. Total tid ca 25min</p>
<p>Vilstbacken</p> <p>Mål: Upp och ner för Vilstbacken i 30 min. Gå, jobba...</p>	<p>Fys 30 min</p> <p>Mål: Sätt ihop ett eget pass med ex.vis knäböj, sit-ups, armhävningar, plankan, burpee...varför inte utmana en förälder!</p>	<p>Rask promenad</p> <p>Mål: Gå i högt tempo i 45 min.</p>	<p>Löpning 3km</p> <p>Mål: Tempo för klara hela vägen utan att stanna</p>	<p>Intervall 30/30 (10x2)</p> <p>Mål: Intervaller i högt tempo 30 sek och sen vila 30 sek. Upprepa 10ggr. Vila därefter i 5 och sen kör samma igen. Total tid ca 25min</p>
<p>Valfri fysisk aktivitet ca 40 min</p> <p>Mål: valfri fysisk aktivitet ex.vis Padel, simning, gym...</p>	<p>Intervall 40/20 (10x2)</p> <p>Mål: Intervaller i högt tempo 40 sek och sen vila 20 sek. Upprepa 10ggr. Vila därefter i 5 och sen kör samma igen. Total tid ca 25min</p>	<p>Löpning X km</p> <p>Mål: Lugnt tempo så långt du orkar. Våga utmana dig själv</p>	<p>Intervall 30/30 (10x2)</p> <p>Mål: Intervaller i högt tempo 30 sek och sen vila 30 sek. Upprepa 10ggr. Vila därefter i 5 och sen kör samma igen. Total tid ca 25min</p>	<p>Fys 30 min</p> <p>Mål: Sätt ihop ett eget pass med ex.vis knäböj, sit-ups, armhävningar, plankan, burpee...varför inte utmana en förälder!</p>