

Bandyträningsbingo

Sommaren 2017

Spela spontanfotboll Med syskon, vänner, grannar, föräldrar	Ta nytt personligt rekord i plankan	Jonglera med klubba och boll i 15 min	Uppvärmning och spring 100 meter 7 gånger (vila mellan)
Gör 10 situps och 10 armhävningar två dagar i rad	Äta jordgubbar + Jogga 3 km	Titta på passningsspelet och positioner på en valfri bandymatch	Skotträna i 15 min
Simma 200 meter	Åka inlines i 30 min	Jogga i 15 min	Hoppa studsmatta i 30 minuter
Cykla 5 km	Skotträna i 15 min	Gör 5 situps, 5 armhävningar och 5 upphopp	Jonglera med klubba och boll i 15 min
Skotträna i 15 min	Uppvärmning och spring 50 meter 5 gånger (vila mellan)	Åka inlines i 30 min	Skotträna i 15 min

Kryssa rutan när du gjort det som står i den
(om flera rutor innehåller samma sak får du bara kryssa en ruta varje gång).

Klarar du att få full bricka innan träningen börjar igen i september?

Glad sommar!

