

Jullovs Challenge!

Försök att få minst en hel rad

Alla som fyller hela är med i utlotning av priser vid avslutningen

Spring 3 km	Passa mot en vägg 100 ggr	Spela med en kompis i 30 minuter	Spela med en kille som är över 18 år i 20 minuter	Spela annan idrott i 1 timme ex åka skridskor, spela basket mm.
Gör 50 * 10 upphopp	Trixa med bollen i luften minst 15 ggr.	Hjälp till i köket med disk efter måltid minst 3 gånger	Svara bara "Ja" till allt som mamma o pappa säger i en timme. Föräldrar bestämmer tidpunkt	Skjut 200 valfria drag eller slagskott
Gör det du tycker är roligast med innebandy, ta ett kort och skicka till oss ledare när du gör det.	Gör 5 * 10 situps	Valfritt spel i 20 minuter	Duka fram maten till hela familjen. (man får ta viss hjälp)	Städa ditt rum minst 2 ggr
Gör 5 * 10 armhävningar	Ge frukost på sängen till valfri familjemedlem.	Slå bollen över ett hinder 50 ggr	Bädda din säng minst 7 dagar	Gör 5 * 10 situps
Skjut 50 skott med backhand	"Pranka" någon i familjen (extra plus om detta filmas)	Passa 50 ggr mot en vägg med backhand	Gör plankan i 2 min	Duka av bordet efter middagen (dvs duka av allas tallrikar m.m.)

Skicka gärna bilder eller filmer när ni klarar något så kan vi ledare lägga upp det på Instagram

**God Jul o Gott nytt år
Önskar
Ledarna**



Namn: _____