

Träningsbingo 2019

Floda Boif F09/10

Spela fotboll! <i>Dutta med bollen</i> Guld: 5 gånger Silver: 4 gånger Brons: 3 gånger	Ut och spring! <i>Jogga</i> Guld: 15 minuter Silver: 10 minuter Brons: 5 minuter	Vila! <i>Se på fotbollsmatch</i> Guld: 90 minuter Silver: 60 minuter Brons: 30 minuter	Bli stark! <i>Burpees</i> Guld: 3x15 stycken Silver: 3x10 stycken Brons: 3x5 stycken
Bli stark! <i>Armhävningar</i> Guld: 3x10 stycken Silver: 3x8 stycken Brons: 3x5 stycken	Spela fotboll! <i>Skjuta med höger fot</i> Guld: 150 gånger Silver: 100 gånger Brons: 50 gånger	Ut och spring! <i>Intervall</i> Guld: 6x120 sek Silver: 6x90 sek Brons: 5x60 sek	Vila! <i>Bada flera dagar i rad</i> Guld: 5 dagar Silver: 3 dagar Brons: 2 dagar
Vila! <i>Läs en bok</i> Guld: 45 minuter Silver: 30 minuter Brons: 15 minuter	Bli stark! <i>Situps</i> Guld: 3x20 stycken Silver: 3x15 stycken Brons: 3x10 stycken	Spela fotboll! <i>Skjuta med vänster fot</i> Guld: 150 gånger Silver: 100 gånger Brons: 50 gånger	Ut och spring! <i>Jogga</i> Guld: 20 minuter Silver: 15 minuter Brons: 10 minuter
Ut och spring! <i>Intervall</i> Guld: 4x150 sek Silver: 5x120 sek Brons: 5x90 sek	Vila! <i>Sov länge</i> Guld: 12 timmar Silver: 11 timmar Brons: 10 timmar	Bli stark! <i>Knäböj</i> Guld: 3x20 stycken Silver: 3x15 stycken Brons: 3x10 stycken	Spela fotboll! <i>Kasta bollen och nicka</i> Guld: 75 gånger Silver: 50 gånger Brons: 25 gånger

Regler

Max 1 nytt kryss per dag, uppgradering från brons -> silver -> guld kan man göra flera per dag

För varje bingorad bjuder mamma eller pappa på glass

Om fler än hälften av alla spelare kryssar i alla rutor ordnar ledarna en överraskning

Träningsperiod: 24 juni – 11 augusti