

Träningsbingo 2021

Floda BoIF F09/10

Spela fotboll! <i>Dutta med bollen</i> Guld: 15 gånger Silver: 10 gånger Brons: 5 gånger	Ut och spring! <i>Jogga</i> Guld: 15 minuter Silver: 10 minuter Brons: 5 minuter	Koppla av! <i>Se på fotbollsmatch</i> Guld: 90 minuter Silver: 60 minuter Brons: 30 minuter	Bli stark! <i>Burpees</i> Guld: 3x15 stycken Silver: 3x12 stycken Brons: 3x9 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: 6x60 sek	Koppla av! <i>Bada flera dagar i rad</i> Guld: 7 dagar Silver: 4 dagar Brons: 2 dagar
Koppla av! <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: 8x60 sek Silver: 8x45 sek Brons: 8x30 sek	Koppla av! <i>Ta en cykeltur</i> Guld: 45 minuter Silver: 30 minuter Brons: 15 minuter	Bli stark! <i>Knäböj</i> Guld: 3x20 stycken Silver: 3x15 stycken Brons: 3x10 stycken	Spela fotboll! <i>Passa mot en vägg</i> Guld: 200 gånger Silver: 150 gånger Brons: 100 gånger

Regler

Max 2 kryss per dag (olika färger). Uppgradering från brons -> silver -> guld kan man göra flera per dag.

För varje bingorad bjuder mamma eller pappa på glass.

Lämnar alla spelare in en kryssad lapp utlovas en överraskning.

Träningsperiod: 20 juni – 8 augusti