

Aprilutmaningen

Får du ihop 1 500 poäng i veckan?

I april har du chansen att samla poäng. Sist i detta dokument finns så att du kan notera vad du gjort och hur många poäng det är.

Flest poäng vinner inte. Det är du som är en vinnare om du har 1 000 poäng varje vecka. Försök att få ihop poäng från så många olika färger som möjligt.

Regler:

- **En träning kan inte ge dubbelpoäng**
Exempel 1 en fotbollsträning med bollteknik ger endast poäng för fotbollsträningen = 200p.
Exempel 2: 30 min löpning inklusive 5 intervaller ger 100p medan 30 min löpning + 5 intervaller ger 150p
Exempel 3: 90 min friidrott ger 150p
- **Fusk är inte tillåtet**
- **Gör det som en kul grej**

Gör det till en snackis, dra med familjen och kompiserna på utmaningen

Och jodå – jag gör utmaningarna jag också ☺ //Patrizia

Aktivitet	poäng
Fotbollsträning	200
Fotbollsmatch	150
Fysträning	200
20 min bollteknik	100

20 min jogg/löpning	50
30 min jogg/löpning	100
1 intervaller à 1 min	10
1 backlöpning à 30 sek	10
Gå upp Vedbobacken	50
Springa Vedbobacken	100

Aktivitet	poäng
20 armhävningar	10
20 magövningar	10
20 rygglyft	10
20 djupa benböj	10
10 utfallssteg	10
10 burpees	10

20 min cykel - transport	10
30 min cykel/MTB-träning	50

Aktivitet	poäng
20 min promenad	10
20 min snabb promenad	30
30 min promenad	20
30 min snabb promenad	50

40 min skolidrott	50
60 min innebandy	100
60 min friidrott	100
40 min dansträning	50
30 min simning	50
1 dag utförsåkning	150
30 min övrig träning*	50

*pulshöjande träning

Mina poäng

Fyll i vad du har gjort under rätt färg och hur många poäng det gav

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Poäng

Summa 1-7 april: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Poäng

Summa 8-14 april: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Poäng

Summa 15-21 april: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Poäng

Summa 22-28 april: _____