



Sommarlovsbingo Gustavsberg F2011 sommaren 2020



50 passningar mot vägg	15 burpees	Springa 15 min	10 armhävningar och 10 sit ups	25 grodhopp
Springa 15 min	25 grodhopp	50 passningar med kompis/syskon/förälder	Äta glass!	20 Knäböj
Cykla!	10 armhävningar och 10 sit ups	15 burpees	25 grodhopp	50 passningar mot vägg
15 burpees	Bada!	50 passningar mot vägg	50 passningar med kompis/syskon/förälder	Springa 15 min
20 knäböj	50 passningar med kompis/syskon/förälder	10 armhävningar och 10 sit ups	50 passningar mot vägg	Läsa/lyssna på en bok!

Burpee – lägg dig på mage, snabbt upp på fötter, gör ett högt upphopp, därefter ner på mage igen.