

Gustavsbergs F2011:s träningsbingo

Namn: _____

När du har gjort en av aktiviteterna gör du ett kryss i rutan. Vi hoppas att du lyckas få alla rutor ikryssade innan vi ses igen – förhoppningsvis v. 4. När alla rutor kryssats i, fota lappen och skicka till jornehag@yahoo.se (Malin) alt. ta med lappen vid första fysiska träningstillfälle.

Inför springpassen är det bra att värma upp innan!

<ul style="list-style-type: none"> - 10 grodhopp - 15 armhävningar - 10 burpees - 15 sit ups 	<p style="text-align: center;">Springa:</p> <p>spring 2 min, gå 1 min, spring 2 min, gå 1 min, spring 2 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - knäböj 25 st - plankan 1 min - upphopp 10 st 	<ul style="list-style-type: none"> - Stutsa en boll 20 gånger - Passa 25 gånger med förälder/syskon/vägg 	<p style="text-align: center;">Springa:</p> <p>spring fort 1 min, Vila 1 min, spring fort 1 min, Vila 1 min, spring fort 1 min Jogga 5 min</p>
<p style="text-align: center;">Stegisättningar 30 st</p> <p style="text-align: center;">Sprattelgubbar 20 st</p>	<p>Dansa dansen till uppvärmningslåten (waka waka) - eller till någon annan låt som du blir varm av!</p>	<p style="text-align: center;">Springa:</p> <p>spring fort 1 min, Vila 1 min, spring fort 1 min, Vila 1 min, spring fort 1 min Jogga 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 grodhopp - 15 armhävningar - 10 burpees - 15 sit ups 	<ul style="list-style-type: none"> - knäböj 25 st - plankan 1 min - upphopp 10 st
<p style="text-align: center;">Springa:</p> <p>spring 2 min, gå 1 min, spring 2 min, gå 1 min, spring 2 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - knäböj 25 st - plankan 1 min - upphopp 10 st 	<p style="text-align: center;">Stegisättningar 30 st</p> <p style="text-align: center;">Sprattelgubbar 20 st</p>	<p style="text-align: center;">Gör ditt bästa bus!</p> <p style="text-align: center;"></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stutsa en boll 20 gånger - Passa 25 gånger med förälder/syskon/vägg
<p>Sjung och dansa till din favoritsång!</p> <p style="text-align: center;"></p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 grodhopp - 15 armhävningar - 10 burpees - 15 sit ups 	<ul style="list-style-type: none"> - Stutsa en boll 20 gånger - Passa 25 gånger med förälder/syskon/vägg 	<p style="text-align: center;">50 passningar mot en vägg</p>	<p style="text-align: center;">Springa:</p> <p>spring fort 1 min, Vila 1 min, spring fort 1 min, Vila 1 min, spring fort 1 min Jogga 5 min</p>
<p style="text-align: center;">Stegisättningar 30 st</p> <p style="text-align: center;">Sprattelgubbar 20 st</p>	<p style="text-align: center;">50 passningar mot en vägg</p>	<p style="text-align: center;">Baka en god kaka!</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">Springa:</p> <p>spring 2 min, gå 1 min, spring 2 min, gå 1 min, spring 2 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 grodhopp - 15 armhävningar - 10 burpees - 15 sit ups