

Sommarbingo Team 13 (helt frivilligt)



Spring 1+1 kilometer (2 intervaller)	Skriv 3 saker som du tycker är viktigt för hur man är en bra lagkamrat Ta med till hösten.	Dribbla med puck/boll i 5x1 min gånger under sommaren	Skjut 125 hockeyskott
Knyt dina skridskor så hårt du kan 5 gånger under sommaren	Spring 30 meter så fort du kan 10 gånger (intervaller)	Ta hand om disken vid ett tillfälle 😊	Skjut 75 hockeyskott
Lär dig knäppa din egen hjälm under sommaren	Spring 500 meter 4 gånger (4 intervaller)	Skjut 100 hockeyskott	Plocka en blomma eller blombukett till någon i din familj
Gör armhävningar, sit-ups och upphopp (så många du orkar) 3 varv	Dribbla med puck/boll i 8x1 min	Spring 30 meter så fort du kan 8 gånger (intervaller)	Dribbla med puck/boll i 7x1 min