









## IK BOLTON F2013 SOMMARBINGO 2024

<b>10 SKOTT</b> 	<b>TRÄNA STRAFFAR</b>	<b>10 UPPHOPP</b> x 3	<b>TRÄNA STEGISÄTTNING</b>	<b>ÄT EN GLASS</b> 	<b>150 PASSAR</b>
<b>TRÄNA KULLAGER</b>	<b>25 SKOTT</b> 	<b>SPELA MATCH</b> 	<b>20 SIT-UPS</b> x 3	<b>125 PASSAR</b>	<b>SKICKA EN BILD NÄR DU TRÄNAR TILL EN AV TRÄNARNA</b>
<b>JOGGA 1 KM MED FAMILJEMEDLEM</b>	<b>STRETCH / YOGA 10 MIN</b>	<b>40 SKOTT</b> 	<b>100 PASSAR</b>	<b>15 UPPHOPP</b> x 3	<b>TRÄNA NYA FINTER</b>
<b>SKICKA EN SELFIE NÄR DU TRÄNAR TILL LAGET</b>		<b>75 PASSAR</b>	<b>50 SKOTT</b> 	<b>25 KNÄBÖJ</b> x 3	<b>SPRING 50 M</b> x 10
<b>15 BURPEES</b> x 3	<b>50 PASSAR</b>	<b>PLANKAN I 30 SEK</b> x3	<b>HOPPREP 5 MIN</b>	<b>75 SKOTT</b> 	<b>10 UTFALL PER BEN</b> x 3
<b>25 PASSAR</b>	<b>SPRING 100 M</b> x 10	<b>SJUNG EN BOLTONRAMSA FÖR EN VÄN</b>	<b>10 ARMHÄVNINGAR</b> x 3	<b>JUMPING JACKS</b> x 50	<b>100 SKOTT</b> 