



SOMMARFYS BINGO

Hej Killar!

Nu tar vi lite välförtjänt sommarlov från de gemensamma träningarna i hallen, men hoppas ni alla är taggade på och ser värdet av att hålla igång kroppen även under uppehållet! Vi ledare har som ambition att fylla brickan – oavsett om du antar utmaningen så är all träning bra träning och BINGO kan man få både vågrätt, lodrätt och diagonalt! Det är såklart också okej att göra samma aktivitet flera gånger ;)

Skriv ut eller fyll i ”digitalt” – om fler spelare än ledare lyckats fylla brickan så får ni hålla det första fyspasset där vi är deltagare och ni får chansen att kasta vattenballonger på oss!

Gör 100 passningar (testa olika varianter och gärna med ”fel” hand)	Hoppa hopprep i 15 minuter	Cykla till en badplats eller valfritt i 30 minuter	Träna 20 minuter i ett utegym	Ta dig upp för en brant backe/berg och fota utsikten
Gör 20 sit-ups och 20 rygglyft	Spring 5km med en vuxen och unna er en glass!	Träna kullerbyttor, hjula och stå på händer (mot en vägg)	Skjut 100 skott på mål eller mot en vägg	Gör 10 armhävningar, om du inte klarar det så fortsatt träna!
Hoppa 50 gånger på varje ben, avsluta med klockan	10x av varje övning; -knäböj -utfallssteg -skridskohopp	Valfri fysisk aktivitet	Stå i plankan, ta tiden och se om du kan förbättra den	Spela fotboll eller en annan bollsport
Simma 200 meter med en vuxen	Kasta prick med en tennisboll, utmana dig själv!	Paddla kajak/kanot eller ro en båt	Inte spela eller använda telefon/dator/platta på ett helt dygn	Spring intervaller eller jogga i 20 minuter
Gör 25 stegistätningar eller träna in en ny fint	Spring baklänges och studsa en boll	Gör 25 burpees	Ring en kompis i laget och hitta på något roligt!	Utmana en vuxen i jägarvila (sitta 90grader mot en vägg)