

Tränings-bingo

Utmana dig själv att göra minst 5 övningar/vecka och samla ihop till bingo. Under varje övning finns poäng, så samla ihop så många poäng som möjligt. Rapportera till Linda när du fått bingo (vilken rad) och vilka fler övningar du gjort varje vecka.

Russian twist med vattenflaska 3*10 st	Knä- övning klockan, hoppa hela klockans varv 1,2,3 osv. Hoppa på tå hela tiden. 2 st på varje ben.	Burpees 3*10 st	Tillsammans-löpning med någon i laget, 20 min.	Armhävningar 3*10 st
Mountain climbers 3*15 st	Crunches 3*20 st	Delta på gemensamt digitalt fys-pass	Spring 3 km	Utfalls-steg 3*20 st
Spring intervall pass, 1 min*10 st 30 sek vila mellan	Benböj med hopp 3*15 st	Snabba fötter 3*30 sek	Träna på uteym 20 min	Fällkniven 3*10 st
Knä-övningar 2*15 st på varje ben	Core-pass 3 varv (Linda skickat i sms-gruppen)	Back-intervaller 20 min.	2 vattenflaskor, träna axlarna upp o ner 3*10 st	Höga knän 3*30 sek
Rygglyft 3*20 st	Intervaller mellan lyktstolpar, spring 2-3 st, gå 1 under 20 min.	Baklänges utfalls-steg 3*20 st	Plankan 4* 30 sek Vardera sidoplanka 2*20 sek på varje sida	Rotera armarna 30 varv, båda hållen