

**namn:**

## Motionsbingo april 2020

Gör så många rutor du vill och kan under april månad, lämna din ”bricka” i NIFs postlåda (mitt emot Se & Synas).

100 benböj under samma dag	Gå eller spring 45 minuter	Avslappning 10 minuter	Gå Fröbäckenrundan och skriv upp dig i motionslådan.	Ta en cykeltur
Öva balans, stå på ett ben när du borstar tänderna	Gå en promenad i skogen	Gå en runda på disc-golfbanan. Discar finns att hyra vid starten!	Gå eller spring en runda på minst 5 km	Fredagsfys före fredagsmys!
Besök en motionslåda* du inte tidigare besökt.	Gå minst 10000 steg 3 dagar under 1 vecka	Plankanutmaning... hur länge orkar du idag? Hur länge orkar du efter 1 månad?	Gör 100 situps under samma dag	Utmana någon du känner, vem går flest steg under en bestämd dag.
Ta en morgonpromenad	Gå en promenad i solsken (eller spring)	Besök en motionslåda* 3ggr på en vecka, eller varför inte 3 olika?	50 armhävningar under samma dag.	Intervallträning! På promenaden eller löprundan varva 1 min snabbare 1 min långsammare 10 ggr. Glöm inte att värma upp först.
Yoga eller stretcha i minst 15 minuter.	Ta en sovmorgon!	Skriv upp dig på alla motionslådorna* i Ånäset på samma dag.	Hoppa hopprep!	50 burpees (alt. ligger - stå upp)

\* Motionslådorna finns i Kålaboda, Brände, Flarken, Hertsånger, Gunsmark och 3 st i Ånäset: Fröbäckenrundan, elljusspåret och reningsverket