

namn:

tel nr:



## Motionsbingo maj 2020

Gör så många rutor du vill och kan under maj månad, för chans att vinna lämna din "bricka" i NIFs postlåda (mitt emot Se & Synas).

Trädgårdsarbete 1 timme  Har du ingen trädgård kanske du känner någon där du kan få kratta, gräva etc.?	Ta en promenad i skogen!	100 situps på en dag	Ta minst minst 10 000 steg på en dag, minst 3 dagar på en vecka.	Fredagsfys före fredagsmys!
Kom och var med på NIFs cirkelträning (utomhus). Onsdagar och söndagar kl 19:00 på hockeyplan i Ånäset.	Besök en motionslåda, eller flera olika 4 dagar på samma vecka.	Utmana dig själv i plankan och jägarvilan. Hur länge orkar du? Kan du förbättra dig?	Backintervaller! Välj en backe det tar dig 30-60 sek att springa uppför. Värm upp först, spring uppför backen 6-10ggr, gå eller jogga ner.	Cykla minst 10 km
Gå en kvällspromenad	Gör kullerbyttor på en gräsmatta	Gör 50 armhävningar på en dag	Ut i naturen med dig, hitta en stock eller liknande och träna balansgång!	Testa ett träningspass på en app, YouTube, SVT-play eller annat digitalt hjälpmedel
Ta minst 15 000 steg på en dag	Gå eller spring Fröbäckenrundan och skriv upp dig i motionslådan.	Ta ett varv på discgolfbanan, discar finns att hyra vid starten	Gör 50 grodhopp på en dag (alternativt knäböj)	Gå eller spring 7 km
Hoppa studs matta eller hopprep!	Stretcha eller yoga i minst 15 minuter	Besök alla motionslådor i Ånäset under en dag	Draken! 5 ggr/ben varje dag i en vecka. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l9Klo7HchIU">https://www.youtube.com/watch?v=l9Klo7HchIU</a>	Gå eller spring i minst 45 minuter

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