

namn:

tel nr:



Motionsbingo juni 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).

Gör 50 armhävningar på en dag	Gå eller spring Fröbäckenrundan och skriv upp dig i motionslådan.	Har du tillgång till en båt, kanot eller SUP? Ut och ro eller paddla	Nu är det dags för Naturpasset! Hitta minst 5 kontroller på en vecka. Kartor finns på COOP och hos Berthas	Cykla minst 10 km
100 knäböj på en dag	Besök en motionslåda, eller flera olika 4 dagar på samma vecka.	Simma! Blev du kall? Spring dig varm...	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.	Ta en promenad i skogen!
Ta minst minst 10 000 steg på en dag, minst 3 dagar på en vecka.	Fredagsfys före fredagsmys!	Planera en dagsetapp, packa matsäck och var ute i flera timmar. Ett tips är "Flottarleden".	Ut i naturen med dig, hitta en stock eller liknande och träna balansgång!	Besök skolgården, gå armgång, hoppa hage eller kanske använd basketkorgen.
Ta minst 15 000 steg på en dag	Gör plankan minst 3 ggr/vecka i juni, ta tid och se om du klarar längre och längre...	Ta ett varv på discgolfbanan, discar finns att hyra vid starten	100 situps på en dag	Gå eller spring 7 km
Ta dig upp på 3 olika bergstoppar i kommunen under juni månad	Stretcha eller yoga i minst 15 minuter	Besök alla motionslådor i Ånäset under en dag	Använd gamla däck eller kanske någon stock, var kreativ och gör så många övningar du kan hitta på eller googla!	Gå eller spring i minst 45 minuter

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