

namn:

tel nr:



## Motionsbingo november 2020

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

100 situps på en dag	Använd gamla däck eller kanske någon stock, var kreativ och gör så många övningar du kan hitta på eller googla!	Ta minst 15 000 steg på en dag	Gör plankan minst 3 ggr/vecka i november, ta tid och se om du klarar längre och längre...	Fredagsfys före fredagsmys!
Gör 20 burpees varje måndag i november!	Besök en motionslåda, eller flera olika 4 dagar på samma vecka.	Gå eller spring 7 km	100 knäböj på en dag	Ta en promenad i skogen!
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.	Stretcha eller yoga i minst 15 minuter	Gör 50 armhävningar på en dag	Ut i naturen med dig, hitta en stock eller liknande och träna balansgång!	Besök alla motionslådor i Ånäset under en dag
Ta en sovmorgon och vila dig i form :)	Prova på NIFs cirkelträning	Ta ett varv på discgolfbanan, discar finns att hyra vid starten	Ta minst minst 10 000 steg på en dag, minst 3 dagar på en vecka.	Skiner solen? skynda dig ut, gå eller spring!
Prova träning online, med hjälp av en app eller kanske youtube. Googla - och du skall finna!	Gå eller spring i skenet av pannlampa, glöm inte reflexer!	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>	Besök skolgården, gå armgång, hoppa hage eller kanske använd basketkorgen.	Gå eller spring i minst 45 minuter

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