

namn:

tel nr:

Motionsbingo juni 2021

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



Träna med Kettelbells, hemma eller med NIF	Gå eller spring 7 km	Fredagsfys före fredagsmys!	Simma! Blev du kall? Spring dig varm...	Hur många steg tar du en vanlig dag? Utmana dig själv och försök dubbla antalet steg en annan dag.
Gå eller spring Fröbäckenrundan och skriv upp dig i motionslådan.	Besök skolgården, gå armgång, hoppa hage eller kanske använd basketkorgen	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.	Draken! 5 ggr/ben varje dag i en vecka. https://www.youtube.com/watch?v=I9Klo7HchIU	Prova träning online, med hjälp av en app eller kanske youtube. Googla - och du skall finna!
Har du tillgång till en båt, kanot eller SUP? Ut och ro eller paddla	Besök alla motionslådor i Ånäset under en dag	Ta en paus i en hängmatta!	Ta minst minst 10 000 steg på en dag, minst 3 dagar på en vecka.	"Skipa bilen under milen" Gå, cykla eller spring en sträcka där du skulle tagit bil eller buss i vanliga fall.
Ta ett varv på discgolfbanan, discar finns att hyra vid starten	Gör 20 burpees varje måndag i juni!	100 knäböj på en dag	Cykla minst 10 km	Gör 50 armhävningar på en dag
Gå upp på ett berg och titta på utsikten	Ta en promenad i skogen!	Ta minst 15 000 steg på en dag	100 situps på en dag	Planera en dagsetapp, packa matsäck och var ute i flera timmar. Ett tips är "Flottarleden".

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