



Veckobingo

F-13

Spring 5 varv runt ett hus med en boll	Berätta för alla i familjen en sak som de är bra på	Kicka 3	Passa 20 passningar mot en vägg	10 benböj	Vila	10 armhävningar
Passa 10 passningar mot en vägg	Kicka 5	Stå på ett ben och räkna till 50, byt ben	Hjälp till att laga mat	Spring upp och ner för en brant backe 5 gånger	20 tåhävningar	Träna överstegsfint 10 höger, 10 vänster
Skjut 10 skott i mål med vänster fot	Spring upp och ner för en trapp 10 ggr	Ta reda på vilket land som vunnit flest VM-guld	Spontanfotboll med kompis 30 min	Plankan 30 sekunder	Spela kort	Passa en boll till någon du känner
Ha kul med en boll	Ta reda på 3 fotbollsspelares namn i Sveriges damlandslag	10 burpees	Hjälp till att städa hemma	Kicka 15	Spring 2 varv runt en 11-mannaplan	Spontanfotboll med kompis 15 min
20 enbenshopp	Kicka 10	Ta reda på i vilket lag Fridolina Rolfö spelar	Nicka 5	Spring ikapp med en kompis	Kicka 20	20 slalomhopp
Titta på en fotbollsmatch på TV	15 situps	Spontanfotboll med kompis 30 min	5 burpees	Vila	Passa 30 passningar med en kompis	Gör någon glad
Skjut 10 skott i mål med höger fot	Spring med en boll runt där du bor	Gör 5 utsparkar	10 situps	Kicka 5	10 slalomhopp	Spring uppför en backe med en boll 3 gånger