**JULLOVSBINGO RSK P07**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spontan innebandy med kompisar | Intervallpass:  15s Spring snabbt  15s pausa/gå upprepa 15 gånger. | 20 knäböj  20 armhävningar  20 situps | Skjut på mål. Du ska träffa krysset + nere vid stolpen 20 gånger. Bägge sidor! | Intervallpass:  20s spring snabbt  10s gå/jogga  Upprepa 15-20 gånger. |
| Trixa sammanlagt 10 st med klubban. Breda bladet o toppen bladet! | Tabata:  Jobba/vila 20/10s  Sumohopp  Höga knän  Utfalls hopp  Armhävning  Situps  Upprepa 6 ggr. | Spring snabbt uppför backe, jogga ner upprepa 8 ggr. | Planka 30 sekund  5 enbensknäböj på varje ben.  Upprepa 4 ggr. | Jogga eller promenera snabbt i 20 minuter. |
| 10 spänsthop  20 skridskohopp  10 utfallssteg  Upprepa 4 ggr | Spela innebandy med vänner/familjen  20 minuter | Intervallpass:  15s Spring snabbt  15s pausa/gå upprepa 15 gånger | Spring fram och tillbaka mellan koner med klubba o boll. Gör olika vändningar. Upprepa 10 ggr | Passningar o vändningar: jobba med detta 2 min x 10 ggr, |
| Höga hopp 5 st  Höga knän 5s  Rumpkickar 20 s  Burpees 5 st  20 m intervall  Vila 15 s mellan varje. Kör 3 varv. | Spring med boll o gklubba - finta en kona/sko/kompis 30 ggr. | **Slappa** | 20 armhävningar  20 knäböj  20 situps  Totalt – gör hur du vill på en dag |  |
| Intervallpass:  Gör hur du vill men med en kompis! | Passa 100 passningar med en/flera kompis/ar. | Spela 20 min sällskapsspel med kompisar/familj | Plankan så länge du kan  Sitt i 90 grader mot vägg så länge du kan | Spring 2 km med någon i familjen. |

Sätt ett kryss över varje ruta som du utfört. Försök få så många kryss som möjligt under lovet. Du får självklart göra samma aktivitet flera gånger. Gör då fler kryss i samma ruta med olika fäger. Lämna in ditt bingo till din tränare på första träningen efter lovet.

**Glöm inte att ringa en kompis!**

HA ETT UNDERBAR LOV!!