

Fotbollsbingo sommar 2023

Ut och spring, över 10km.	Ta ett kvällsdopp, efter kl22.	Nicktrixa minst 10 gånger.	Slå vid tillfälle en tunnel på mamma, pappa eller syskon.	Träna på minst 100 nedtagningar. (Få någon kompis att kasta boll till dig)
Unna dig en soumorgon	Titta minst 2 hela matcher på VM för damer.	100 armhävningar på en dag.	Spring intervaller, löpning 3min vila 1min. 5st upprepningar	Spela spontanfotboll.
Koppla av utan att kolla mobilen i 1 timme.	Hoppa i vattnet från 2m höjd eller mer.		200 situps på en dag.	Ut och spring, över 5km. (Ej samma gång som över 10km)
Ta nytt rekord i trixningar. Antal: _____	2x20 Nordic Curl. (Få någon att hålla i dina ben)	Gör din egen stege och kör snabbhetsövningar i minst 10min.	Sola minst 1 timme.	Spela sällskapsspel eller kort.
Göra plankan 3x2min	50 burpees på en dag.	Äta 3 eller mer glassar på en dag.	Utöva någon annan sport än fotboll. Vad: _____	Öva in en målgest. (Denna skall sedan redovisas.)

Namn: _____

Lämna in ikryssad bricka vid träningsstart. Mest bingorader (vågrätt, lodrätt och diagonalt) kommer få pris. Även den med mest antal avklarade rutor får ett pris! (Kom ihåg, ärlighet varar längst :))