

Träningsbingo 2023

SSK F10

Spela fotboll! <i>Jonglera med bollen</i> Guld: 25 gånger Silver: 15 gånger Brons: 10 gånger	Ut och spring! <i>Jogga</i> Guld: 30 minuter Silver: 20 minuter Brons: 10 minuter	Koppla av! <i>Se på fotbollsmatch</i> Guld: 90 minuter Silver: 60 minuter Brons: 30 minuter	Bli stark! <i>Burpees</i> Guld: 3x15 stycken Silver: 3x12 stycken Brons: 3x9 stycken
Bli stark! <i>Armhävningar</i> Guld: 3x10 stycken Silver: 3x8 stycken Brons: 3x5 stycken	Spela fotboll! <i>Skjuta med höger fot</i> Guld: 200 gånger Silver: 150 gånger Brons: 100 gånger	Ut och spring! <i>Intervall</i> Guld: 6x120 sek Silver: 6x90 sek Brons: 6x60 sek	Koppla av! <i>Bada flera dagar i rad</i> Guld: 7 dagar Silver: 4 dagar Brons: 2 dagar
Koppla av! <i>Läs en bok</i> Guld: 45 minuter Silver: 30 minuter Brons: 15 minuter	Bli stark! <i>Situps</i> Guld: 3x20 stycken Silver: 3x15 stycken Brons: 3x10 stycken	Spela fotboll! <i>Skjuta med vänster fot</i> Guld: 150 gånger Silver: 100 gånger Brons: 50 gånger	Ut och spring! <i>Jogga</i> Guld: 40 minuter Silver: 25 minuter Brons: 15 minuter
Ut och spring! <i>Intervall</i> Guld: 8x60 sek Silver: 8x45 sek Brons: 8x30 sek	Koppla av! <i>Ta en cykeltur</i> Guld: 45 minuter Silver: 30 minuter Brons: 20 minuter	Bli stark! <i>Knäböj</i> Guld: 3x25 stycken Silver: 3x20 stycken Brons: 3x15 stycken	Spela fotboll! <i>Passa mot en vägg</i> Guld: 200 gånger Silver: 150 gånger Brons: 100 gånger

Regler

Max 2 kryss per dag (olika färger). Uppgradering från brons -> silver -> guld kan man göra flera per dag, men blir ett kryss vid någon av dem avklarad.

För varje bingorad bjuder mamma eller pappa på glass.

Lämnar alla spelare in en kryssad lapp utlovas en överraskning.

Förälder intygar att varje kryss även har utförts av spelare (namn): _____

Underskrift förälder: _____

Träningsperiod:12-31 juli 2023. Lämnas in när vi börjar om att träna.