

Bestiga Björnöbacken 3 gånger	Springa 1,25km	Träna på ett utegym	Inlines hockey	Situps 50 st	Äta en glass
Armhävningar 40st	Lira hockey	Knäböj 40st	Göra 15 mål i en basketkorg	Springa 2,5km	Dricka en smoothie
Jägarvila 3gånger så länge då orkar	Burpee 30st	Bestiga Vedbobacken 3 gånger	Skjuta hockeyskott, backhand. 50 mål	Utfallssteg 10 på varje ben	Knäböj 50st
Knäppa din hjälm	Skjuta hockeyskott Träffa ribban 10 gånger	Dribbla med teknikkula	RHL	Knyta dina skridskor	Göra Banan/havreplättar
Over night oates	Bada, simma, hoppa från en bygga	Äppelkaksbar	Titta på Sverige-Italien Fotbolls VM	Burpee 20st	Fruksallad med minst 4 frukter och ett bär
Lira hockey	Skjuta hockeyskott. 100 mål	Plankan 2 minuter	Bestiga Himlabacken 3 gånger	Dribbla med teknikkula	Tillaga en mugcake
Springa 1,25km	Armhävningar 50 st	Situps 50st	Armhävningar 50 st	Burpee 40st	Plankan 1,5 minut

NAMN:

På vår Laget sida under dokument finns ”Mat och prestation”. Där hittar ni recepten från föreläsningen vi hade i vintras. För er som inte läst boken ni fick då, gör det gärna under sommaren då den innehåller mycket bra läsning både för er och era föräldrar.