****

**AIK:s Träningsbingo**

Kryssa över och lämna in den till din tränare när träningen börjar igen.

1. Passa 50 gånger mot en vägg
2. Spring 10 minuter utomhus utan att stanna
3. Passa 100 pass med en vuxen
4. Gör plankan i 30 sekunder
5. Studsa 100 gånger utan att stanna
6. Skjut det hårdaste du kan 20 gånger mot en vägg.
7. Gör 15 upphopp
8. Gör 5 kullerbyttor
9. Kasta upp bollen så högt du kan och klappa så många gånger du kan innan du måste fånga den 20 gånger
10. Gör 20 knäböj
11. Stå på ett ben i 30 sekunder
12. Stå på det andra benet i 30 sekunder
13. Gör 25 hoppskott
14. Gör plankan i 45 sekunder
15. Passa 50 pass med vuxen
16. Stå på händer mot en vägg
17. Titta 20 minuter på handbollsmatch antingen på tv eller på youtube
18. Spring 10 minuter utan att stanna
19. Träna 25 gånger på att gå förbi en spelare(Du kan ta en vuxen eller något annat att göra en stege-sättning förbi).
20. Studsa 50 gånger med rätt hand
21. Studsa 50 gånger med fel hand
22. Gör 10 kullerbyttor
23. Gör plankan i 1 minut
24. Gör 15 upphopp
25. Gör 25 situps
26. Passa 50 gånger mot en vägg
27. Kasta upp bollen högt och klappa så många gånger som du kan innan du måste fånga den 20 gånger

**Lycka till!**