



## AIK:s Träningsbingo

Kryssa över och lämna in den till din tränare när träningen börjar igen.  
Skicka gärna in bilder till er tränare eller i er chattgrupp när du genomför uppgifterna.

1. Passa 50 gånger tillsammans med en vuxen.
2. Spring 10 minuter utomhus utan att stanna
3. Kör 15 burpees
4. Gör plankan i 30 sekunder
5. Gör 10 stycken kullerbyttor
6. Kolla på en handbollsmatch på tv eller Youtube
7. Gör 15 upphopp
8. Gör 10 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. Tag med någon utav dina familjemedlemmar på en promenad
13. Kör axel-kontroll (övningar finns på ett annat dokument)
14. Gör 15 stycken grodhopp
15. Gör plankan i 45 sekunder
16. Träna på din knä-kontroll (Övningar finns på ett annat dokument)
17. Stå på händer mot en vägg
18. Titta på er favorithandbollsspelare på Youtube
19. Spring 15 minuter utan att stanna
20. Träna 25 gånger på att gå förbi en spelare (Du kan ta en vuxen eller något annat till exempel en stol att göra en stege-sättning förbi).

21. Studsa 50 gånger med rätt hand och 50 gånger med fel hand
22. Kör koordinationsträningspasset (Övningar finns på ett annat dokument)
23. Träna 25 gånger på att göra en kullagerfint förbi en spelare (Du kan ta en vuxen eller något annat till exempel en stol och göra en kullagerfint förbi.
24. Kör balansträningspasset (Övningar finns på ett annat dokument)
25. Gör 15 upphopp
26. Gör 25 situps
27. Träna på din knä-kontroll (Övningar finns på ett annat dokument)
28. Kasta upp bollen högt och klappa så många gånger som du kan innan du måste fånga den 20 gånger
29. Kör axel-kontroll (övningar finns på ett annat dokument)

**Lycka till!**