

Spring (ej samma dag) <input type="checkbox"/> 3 km <input type="checkbox"/> 4 km <input type="checkbox"/> 5 km	Jonglera på toppen av bladet. Klarat <input type="checkbox"/> 10 ggr Klarat <input type="checkbox"/> 20 ggr Rekord: _____	60 burpees under samma träning.	Paddla kanot/kajak under minst 30 min	Intervaller: 75/20 s x 10 <input type="checkbox"/> 75/20 s x 10 <input type="checkbox"/>
Klubbtennis mot vägg Klarat <input type="checkbox"/> 10 ggr Klarat <input type="checkbox"/> 20 ggr Rekord: _____	Cykla 30 km i ett streck	Backintervall (backe som tar minst 20 s att springa). 80-90% av max upp, gå ner X 20	Tvätta en bil Eller: var utan skärm (mobil, dator, surfplatta, tv...) under 24h.	Utfallsupphopp <u>10 ggr/sida</u> <input type="checkbox"/> <u>10 ggr/sida</u> <input type="checkbox"/>
Vandra 15 km under en dag	Terränglöpning (på stigar) <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 50 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ät en glass och kolla Innebandy på Youtube: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Plankan under minst 1 minut varje dag under 10 dagar i sträck.	Spela en freesbeegolfrunda.
Grodhopp brant backe (ca 60 m) Nerför x 5, jogg/gå upp Uppför (halva sträckan) x 5, jogg/gå ner	Intervaller: 1 min, 30 s vila x 3 2 min, 45 s vila x 3 3 min, 60 s vila x 3	Dribbla runt utplacerade saker på golvet min 15min. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Spela Beach-volley i minst 1 h	Intervaller: 15/15 s, 30/15 s, 45/15 s 30/15 s, 15/15 s x 6
Öva skott (20 min) Dragskott <input type="checkbox"/> Handledsskott <input type="checkbox"/> Slagskott <input type="checkbox"/>	Spring 10 km (utan vila/gång på vägen)	Cykla under minst 1 h	Hoppa studsmatta/hopprep Minst 15 min <input type="checkbox"/> Minst 15 min <input type="checkbox"/>	Simma >200 m <input type="checkbox"/> Simma >200 m <input type="checkbox"/>

SOMMARBINGO!

I år behöver man ibland göra saker på mer än en dag för att kunna bocka av den rutan. Då finns små rutor att kryssa i.

Vid all träning (grön, orange och blå rutor) ska först en uppvärmning ske, 3-5 min jogg, för att få upp puls och temperatur i musklerna.

Blir man klar med hela bingon kan man fortsätta och köra en "platta" till.

Intervaller är det som kanske är absolut bäst för att höja kondition men all löpning är bra för att hålla igång under sommaren.

75/20 s innebär spring i 75 sekunder- vila i 20 sekunder.

De som har problem med knän ska inte göra övningar som är understrukna. Gör istället ljusblå ruta.

Sitt på stol, res dig upp på ett ben till stående x 20/ben.