



Sommarlovstävling Jitex F08

Gör utmaningarna så ofta du kan (rekommenderat antal per vecka står nedan). Tävligen **startar den 1:e juli och slutar den 9:e augusti**. Skriv ett streck varje gång du har gjort en utmaning och räkna sedan ihop hur många streck du har totalt.

Namn: _____

Utmaning	Klarat
Gör plankan på en brygga eller klippa i en minut (räkna till 60). Gör sedan bomben ner i vattnet från bryggan/klippan. OBS, kolla så att det är tillräckligt djupt! Upprepa tre gånger för att klara utmaningen. 2 ggr/vecka.	
Gör jägarvila (90°) så länge du kan. 2ggr/vecka.	
Gör 20 armhävningar. 2ggr/vecka.	
Gör 20 sit ups. 2ggr/vecka.	
Spring minst 2,5 km. Du får fem streck för denna utmaningen. 2ggr/vecka.	
Trixa med boll i 20 minuter. Du får ett extra streck om du klarar 20 trixningar. 3ggr/vecka.	
Simma minst 50m. Du får fem extra streck om du simmar 200m. 3ggr/vecka.	
Skjut, passa eller spela fotboll ensam eller med kompisar på en gräsmatta/fotbollsplan i 40 minuter. 1ggr/vecka.	
Gör utfall (ta bak ena benet och gå ner 90° med främre benet så att bakre benets knä nästan nuddar marken) 20 gånger på varje ben. 2ggr/vecka.	
Ät glass och stå på ett ben. Byt ben när du ätit upp halva glassen. 6ggr/vecka.	
Stå på ett ben (vänster) när du borstar tänderna på morgonen och ett ben (höger) när du borstar tänderna på kvällen. Både morgon och kväll måste göras för att klara utmaningen. 4ggr/vecka.	
Summa	