



# TRÄNINGSBINGO

Njut av ledigheten, träffa kompisar, umgås med familjen, va utomhus och träna gärna under sommaren.  
All rörelse är bra för oss. Försök att genomföra så många rutor som möjligt fram tills att vi ses igen.

Välj en runda du vill springa, löp i 20 minuter	Bada	10 knäböj 5 armhävningar 10 sit-ups 5 upphopp Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	100 passningar 100 studsar 50 skott 50 stegsättningar 100 enbenshopp	Löp intervaller mellan lyktstolpar  Spring fort och gå varannan gång
10 knäböj 5 armhävningar 10 sit-ups 5 upphopp Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	Spela fotboll, handboll, innebandy, basket eller annan idrott. Välj själv, va utomhus	Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka. Kör 10 gånger	Spontanlek utomhus	2 kullerbyttor 10 utfallssteg 10 kast mot vägg Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner
Köp en påse godis	Spela fotboll, handboll, innebandy, basket eller annan idrott. Välj själv, va utomhus	Spring idioten, sätt upp 5 markeringar (konor) Spring fram och tillbaka 5 gånger. Kör 5 varv	20 snabba fötter 10 grodhopp 5 armhävningar 10 sit-ups Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	Bada
100 passningar 100 studsar 50 skott 50 stegsättningar 100 enbenshopp	Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka. Kör 10 gånger	Spontanlek utomhus	Köp en glass	2 kullerbyttor 10 utfallssteg 10 kast mot vägg Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner
Köp en glass	20 snabba fötter 10 grodhopp 5 armhävningar 10 sit-ups Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	Löp intervaller mellan lyktstolpar  Spring fort och gå varannan gång	Spring idioten, sätt upp 5 markeringar (konor) Spring fram och tillbaka 5 gånger. Kör 5 varv	Välj valfri runda att springa, valfri tid