|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Namn: | | | | | | | | | |
| Datum |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Joggning 15 min |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Power walk 30 min |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cykling högt tempo 30 min |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Simma 200 m |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tabata 15 min 20/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ridning 30 min |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Titta på hel VM match |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pulshöjande aktivitet 30 min |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Här kommer året träning över semestern förra året vinare hade 124 streck. Skriv datum och sätt ett streck i den kolumn ni tycker stämmer med er aktivitet.**

**Om man tränar lika mycket som en vanlig veckas träning kommer man upp i 60 streck. vi kör allt ni hinner fram till och med den 4 augusti. Den 5 augusti börjar vi träningen igen. Lapparna ska lämnas in v 33 om man vill var med och tävla om priserna.**