Håll-i-gång-bingo för Coronatider …

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cykla,  20 minuter | Kasta minst 25 inkast, mot en vägg el med en person | Gå på promenad,  45 minuter | Spring i lagom tempo,  30 minuter | Kör passet ”Tabata” enligt länk |
| Spring i lagom tempo,  20 minuter | Skjut 20 skott med vänster och höger fot. | Ät en frukt, eller två! | Spring upp- och ner för en backe,  10 minuter | Slöa i  30 minuter utan skärm |
| Kasta boll med någon, 10 minuter | Gå på promenad, 20 minuter | Spring i lagom tempo,  30 minuter | Kör ”Funktionell styrka, program 2” enligt länk. | Ät mera frukt! |
| Kör ”Funktionell styrka, program 1” enligt länk. | Spring i lagom tempo, 20 minuter | Jonglera med boll under  10 minuter | Gå på promenad,  20 minuter | Cykla, 20 minuter |
| Kasta minst 25 inkast, mot en vägg el med en person | Se på minst tre fotbollsklipp | Spring i lagom tempo,  20 minuter | Kör passet ”Hemmafys 5.3” enligt länk | Jonglera med boll under 10 minuter |

Länk till Hemmafys 5.3: [Friskis play Hemmafys 5.3 (friskissvettis.se)](https://www.friskissvettis.se/onlinetraning/friskisplay/hemmafys-play)

Länk till Tabata: [8 Minute Tabata | The Body Coach TV - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=krTYcWgUlKI)

Länk till Funktionell styrka program 1:  
<https://www.laget.se/SKIronF08/Document/Download/1749001/9389279>

Länk till Funktionell styrka program 2:  
<https://www.laget.se/SKIronF08/Document/Download/1749001/9429440>

Kolla in några av dessa fotbollsklipp om du längtar efter fotboll:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Kkd7x-8VuI>

[*https://www.youtube.com/watch?v=SVDrfY4Z0m0*](https://www.youtube.com/watch?v=SVDrfY4Z0m0)

[*https://www.youtube.com/watch?v=GpmWWVh6Lac*](https://www.youtube.com/watch?v=GpmWWVh6Lac)

[*https://www.youtube.com/watch?v=XJ-\_tM\_2Tuk*](https://www.youtube.com/watch?v=XJ-_tM_2Tuk) *- ge aldrig upp!´*

**Regler för fotbollsbingo.**

Spela bingo genom att utföra uppdragen i rutorna. Om man har lyckats med uppdraget så markerar man rutan och skriver vilket datum det gjordes. Man får utföra uppdragen i vilken ordning som man vill. Om man har gjort 5 uppdrag i en rad (horisontellt), en kolumn (vertikalt) eller diagonalt (från hörn till hörn) får man en rad.

Spelet går ut på att få så många rader som möjligt. Goda och kalla priser utlovas och det blir bättre och bättre ju fler rader man lyckas klara.

Pris för en rad: Enkelt, gott och kallt pris

Pris för tre rader: Inte illa storlek och framför allt smaskig pryl, kan göra så att det ilar i tänderna.

Pris för fem rader: Deluxstorlek och drömsk smak

Pris för full bricka: Exklusiv, stor och extra god sak att stoppa i munnen.

Med full bricka menas att alla uppdrag har klarats inom utsatt tid.

**Tidsperiod**

Utmaningen pågår från och med nu och fram till 18 maj (brickan redovisas på träningen). Stor prisutdelning sker senare vid lämpligt tillfälle, gärna med kombination av sol och värme.