

SOMMARENS FYSBINGO - TEAM KALIX INNEBANDY f04/05

10 km powerwalk med minst en lagkamrat	Ta en selfie när du tränar på gym och lägg upp i vår insta-grupp	100 tåhävningar 100 benböj 100 rygglyft i magliggande 100 situps Under en dag!	Laga en hälsosam middag. Dela med dig bild och recept på vår insta-grupp	Dansa dig svettig en timme till din favoritmusik☺
30 min simning eller cykling	2,5 km intervaller Spring snabbt 1 min, gå 30 sek....	Andningsträning 4 – 7 – 8 Ryggliggande: andas in 4 sek, håll andan 7 sek, andas ut 8 sek, upprepa 10ggr Samt stretching av kroppen 15 min	Lyssna på "Träningspodden" Tex avsnitt 173!	Hoppa 500 hopprepshopp
Ta dig upp för en brant backe med höga knän, njut av utsikten och gör 30 burpees, spring ned, rulla mjukt på foten	Gör knäkontroll Efter en god frukost(10 av varje: benböj, enbensböj, utfall, draken)	5 km löpning Skriv upp din tid i bingorutan	Youtube pass 15 min total core/ab workout	Gör din favorit smoothie och dela receptet på vår FB-grupp samt 45 min powerwalk
Trampa vatten 5 min x 3 samt 30 situps 30 armhävningar 30 benböjsupphopp	Hitta en brant trappa och utför 10 trappintervaller (ex snabbt frmt, upphopp, sidolöpning, hopp upp/en ned upp..)	Youtube pass Butt lift & slim thighs / POP pilates beach series	Ta med en familjemedlem på ett 30 min styrkepass(valfria övningar)	10 km powerwallk med minst en lagkamrat
2,5 km löpning som uppvärmning samt 30 min valfri styrka	Jogga till utegymmet på strandängarna eller annat utegym , gör ett pass!	Följ Nadiform på instagram och utför hennes 15 min everyday pass	20 sek x 8 av varje hopp, 10 sek vila emellan Tuckjumps Skridskohopp Borsowhopp snowbordhopp	Ta en skogspromenad med någon du gillar och njut av naturen Stanna vid de stenar du hittar och gör Snabba fötter & upphopp

Instruktioner:

Flest utförda rutor och bästa dokumentationen vinner pris ☺ Skriv ut bingot och börja kryssa! Utför rutorna på bästa tänkbara sätt och lös eventuella hinder med din fantasi! Lämnas in till Lotta efter sommaruppehållet!

SOMMARENS FYSBINGO - TEAM KALIX INNEBANDY f04/05

Instruktioner:

Flest utförda rutor och bästa dokumentationen vinner pris 😊 Skriv ut bingot och börja kryssa! Utför rutorna på bästa tänkbara sätt och lös eventuella hinder med din fantasi! Lämnas in till Lotta efter sommaruppehållet!