Julbingo! Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

För att må bra i längden behöver vi fylla på vår bägare med energi regelbundet. Det betyder olika aktiviteter för olika personer, du behöver hitta det som ger just dig energi. För att hjälpa dig att inte bli för stillasittande under jullovet så kommer här ett bingo! Kryssa så många rutor som du kan. Utmana gärna någon i familjen att göra samma aktivitet som du.

Prisutdelning sker mellan dem som flest ärliga x och lämnar in på första träningen efter jullovet.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gå en promenad, gärna med en kompis eller familjemedlem | Gör benböj under tiden du borstar tänderna varje tisdag och torsdag under lovet | Jogga/spring minst 2 kilometer 3 ggr under samma vecka | Koppla av i soffan med familjen, gärna med en kopp te eller varm choklad |
| Varje onsdag:  10 armhävningar  15 situps  10 utfallssteg  15 upphopp  2 min jägarställning  Upprepa 3 ggr | Ät 500g frukt eller grönsaker under samma dag | Hör av dig till några kompisar och dra till Fanna IP och spela fotboll | Se dig i spegeln och säg något positivt om dig högt. |
| Genomför passet i länken  <https://www.friskissvettis.se/Traning/Onlinetraning/Friskisplay/Hemmafys-play> | Läs eller lyssna på en bra bok | Gör dessa 5 övningar i 7 minuter en dag och 11 minuter en annan dag.  <https://www.youtube.com/watch?v=dsohB_lRv20> | Lär dig något nytt! |
| Utmana dig själv under en runda på 2,3 eller 5 km. Jogga, intervaller eller sprint- du är din egen motståndare! | Följ Ronaldos tränings rutin  <https://www.youtube.com/watch?v=QvbpeETBoGg> | Låt bli mobilen under en tid av 4 timmar | Titta på följande film och välj ut 5-7 övningar som du sedan genomför.  <https://www.youtube.com/watch?v=Si-W8zY9DZ4>  Du får gärna göra alla |