

Fotbollsbingo 2026

20 grodhopp



Vila



Valfri fysisk
aktivitet i 20
minuter



Skjut 100 skott
(50 per fot)



Spring 1 km



3 x 15 burpees



Spring 3 km



Kasta 20 inkast
så långt du kan



Plankan 3 x 30
sekunder



Jägarvila så
länge du orkar



Driv med boll i
10 minuter



Kicka boll i 10
minuter



Se en hel VM
match



50 indianhopp



3 x 30 situps



Bada



Löpteknik
(fram-sida-
fram)



Spring 2 km



Ät en glass



Backintervall 10
ggr (snabbt upp
och gå ner)



Benböj 3 x 20
stycken



Gör 30
armhävningar
under en dag



Få pass från
kompis eller
förälder och
skjut 30
direktskott

Hoppa hopprep
5 minuter (med
eller utan
hopprep)



Dribbla mellan
koner (eller
liknande) i
15 minuter



Du ska kryssa de rutor du gjort
under sommarlovet.

Lämna in lappen med ditt namn till
tränarna i augusti.

Lycka tilloch ha en härlig sommar!

Namn: _____