TRÄNINGSBINGO 2025



Spontanidrott utomhus

Välj en runda du vill jogga, löp i 20 minuter

50 passningar, 50 studsar, 50 skott med stegisättningar

Välj en runda du vill jogga, löp i 20 minuter

*Plankan*

100 studshopp framåt med sträckta ben

Löp intervaller 10 min mellan lyktstolpar Spring fort och gå varannan gång.

Löp intervaller 10 min mellan lyktstolpar Spring fort och gå varannan gång.

Ät glass

20 snabba fötter, 10 grodhopp, 5 armhävn., 10 sit-ups Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner

* st*

Spontanidrott utomhus

10 knäböj, 5 armhävn., 10 sit-ups, 5 upphopp. Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner

10 knäböj, 5 armhävn., 10 sit-ups, 5 upphopp. Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner

Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka. Kör 10 gånger

Bada

Jogga en valfri sträcka på valfri tid

Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka. Kör 10 gånger

****

Säg något snällt till någon

2 kullerbyttor, 10 utfallssteg ,10 kast mot vägg Ställ klockan på 15 min - gör så många varv du hinner

2 kullerbyttor, 10 utfallssteg ,10 kast mot vägg Ställ klockan på 15 min - gör så många varv du hinner

* st*

Baka till tränarna

20 snabba fötter, 10 grodhopp, 5 armhävn., 10 sit-ups Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner

Bada

10 knäböj, 5 armhävn., 10 sit-ups, 5 upphopp. Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner

20 snabba fötter, 10 grodhopp, 5 armhävn., 10 sit-ups Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner

Välj en runda du vill jogga, löp i 20 minuter

Ät glass

50 passningar, 50 studsar, 50 skott med stegisättningar

50 passningar, 50 studsar, 50 skott med stegisättningar

Förutom att göra så många träningspass som möjligt innan vi ses igen gäller det att chilla, njuta av ledigheten och hänga med familjen och kompisar 😊 Lämna in pappret ikryssat och ha chans till vinst!

Ha en härlig sommar!

önskar tränarna 😊

Namn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_