**TRÄNINGSBINGO RSK P07**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Hoppa studsmatta 20 minuter | Intervallpass:15s Spring snabbt 15s pausa/gå upprepa 15 gånger. | 20 knäböj20 armhävningar20 situps | Skjut på mål. Du ska träffa målet 20 gånger. | Intervallpass:20s spring snabbt10s gå/joggaUpprepa 15-20 gånger. |
| Trixa sammanlagt 100 st med en fotboll på fötter, knä och huvud. | Tabata:Jobba 20s vila 10sSumohoppHöga knänRussian twistArmhävningUpprepa 8 ggr. | Spring snabbt uppför backe, jogga ner upprepa 10 ggr. | Planka 30 sekund10 enbensknäböj på varje ben.Upprepa 2 ggr. | Cykla, simma, jogga eller promenera snabbt i 20 minuter. |
| 10 spänsthop20 skridskohopp10 utfallsstegUpprepa 3 ggr | Spela spontanfotboll med vänner.30 minuter | Intervallpass:15s Spring snabbt 15s pausa/gå upprepa 15 gånger | Spring fram och tillbaka mellan koner med boll. Gör olika vändningar. Upprepa 20 ggr | Intervallpass:20s spring snabbt10s gå/joggaUpprepa 15-20 gånger. |
| Hopprep 45sHöga knän 45sHälkickar 45sJumping jacks 45sBurpees 45s100 meterVila 15 s mellan varje. Kör 2 varv. | Spring med boll och finta en kona/sko/kompis 30 ggr. | Spring snabbt uppför backe, jogga ner upprepa 10 ggr. | 40 armhävningar40 knäböj40 situps | Cykla, simma, jogga eller promenera snabbt i 20 minuter |
| Intervallpass:20s spring snabbt10s gå/joggaUpprepa 15-20 gånger. | Passa 100 passningar med en kompis. | Varje övning görs 2 x 20s vila 10s emellanSquatjumps ArmhävningBurpeesSitupsUpprepa 4 varv | Plankan så länge du kanSitt i 90 grader så länge du kan | Spring 3 km så fort du kan. |

Sätt ett kryss varje gång du har utfört en aktivitet. Försök få så många kryss som möjligt under sommaren. Du får självklart göra samma aktivitet flera gånger. Gör då fler kryss i samma ruta. Lämna in ditt bingo till din fystränare på första fotbollsträningen efter sommaruppehållet. Träningsflits pris kommer att utdelas.

 HA EN UNDERBAR SOMMAR!!