**TRÄNINGSBINGO RSK P07**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Hoppa studsmatta 20 minuter | Intervallpass:  15s Spring snabbt  15s pausa/gå upprepa 15 gånger. | 20 knäböj  20 armhävningar  20 situps | Skjut på mål. Du ska träffa målet 20 gånger. | Intervallpass:  20s spring snabbt  10s gå/jogga  Upprepa 15-20 gånger. |
| Trixa sammanlagt 100 st med en fotboll på fötter, knä och huvud. | Tabata:  Jobba 20s  vila 10s  Sumohopp  Höga knän  Russian twist  Armhävning  Upprepa 8 ggr. | Spring snabbt uppför backe, jogga ner upprepa 10 ggr. | Planka 30 sekund  10 enbensknäböj på varje ben.  Upprepa 2 ggr. | Cykla, simma, jogga eller promenera snabbt i 20 minuter. |
| 10 spänsthop  20 skridskohopp  10 utfallssteg  Upprepa 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 snabbt  10s gå/jogga  Upprepa 15-20 gånger. |
| Hopprep 45s  Höga knän 45s  Hälkickar 45s  Jumping jacks 45s  Burpees 45s  100 meter  Vila 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 armhävningar  40 knäböj  40 situps | Cykla, simma, jogga eller promenera snabbt i 20 minuter |
| Intervallpass:  20s spring snabbt  10s gå/jogga  Upprepa 15-20 gånger. | Passa 100 passningar med en kompis. | Varje övning görs 2 x 20s vila 10s emellan  Squatjumps  Armhävning  Burpees  Situps  Upprepa 4 varv | Plankan så länge du kan  Sitt 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!!