SFF F 07/08 Jullovsbingo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jogga 2km | Gör 5\*5 armhävningar | Promenera 30min | 20 st knäböj  | Gör 2\*10 situps |
| Promenera 30min | Jogga 1km | Gör 20 armhävningar | Gör 3\*10 situps | 20 st knäböj |
| 20 st knäböj | Promenera 30min | Jogga 3km | Gör 3\*10 armhävningar | Gör 10 situps |
| Promenera 30min | 20 st knäböj | Gör 2\*10 situps | Jogga 4km | Gör 2\*10 armhävningar |
| Gör 20 armhävningar | Gör 10 situps | 20 st knäböj | Promenera 30min | Jogga 5km |
| Jogga 5km | Gör 5\*5 armhävningar | Gör 2\*10 situps | 20 st knäböj | Promenera 30min |
| Promenara 30min | Jogga 4km | Gör 3\*10 armhävningar | Gör 3\*10 situps | 20 st knäböj |
| 20 st knäböj | Promenara 30min | Jogga 3km | Gör 20 armhävningar | Gör 10 situps |
| Gör 2\*10 situps | 20 st knäböj | Promenara 30min | Jogga 2km | Gör 20 armhävningar |
| Gör 20 armhävningar | Gör 10 situps | 20 st knäböj | Promenera 30min | Jogga 1km |
| Jogga 2km | Gör 4\*5 armhävningar | Gör 2\*10 situps | 20 st knäböj | Promenera 30min |

En aktivitet per dag = 1 Poäng

Lycka till !

