Sommaren 2023

När du gjort en av aktiviteterna som finns på bingo gör ett kryss i rutan, för att få bingo krävs att alla rutor är ikryssade. Vid höstsäsongens första träning lämnas bingolappen in.

LYCKA TILL

Utöver bingot ska du även varje vecka genomföra:

1. 60 passningar med hög arm 2. Springa 10x20m intervaller 3. 20 hoppskott

Promenad 30 min	Hopprep 10 min	Jogga 1 km	Hoppa studsmatta 15 min	Cykla 30 min
Passningar 100st	Knäböj 30st	Situps 20st	Plankan 30 sek	Utfallssteg 10st/ben
Armhävning 10 st	Jogga 2 km	Jägarvila 1 min	Studsa en handboll 50 ggr	Träffa någon från hadbollslaget
Utfallssteg 15st/ben	Situps 35 st	Passa mot en vägg och fånga 20st	Stegisättning 20st	Jägarvila 30 sek
Promenad 45 min	Studsa en handboll 35 ggr	Armhävning 15 st	Knäböj 15 st	Plankan 1 min