



SOMMAR-BINGO F-11!

Nu tar vi sommarlov från handbollen, men det är viktigt att hålla igång så här får du ett sommarbingo!

När du har gjort en aktivitet så sätter du ett kryss i rutan!

Efter sommaren lämnas lappen in till ledarna.

Passningar 70st	Utfallsteg 15st/ben	Ha en filmkväll	Kasta upp en boll i luften och fånga den 20 gånger	Skridskohopp 3x10
Promenad 30 min	Städa ditt rum	Passningar 100st	Bada i havet	Studsas en handboll 50 gånger
Träffa en kompis från laget	Passningar 50 st	Upphopp 3x10	Hoppa på ett ben 2x15/ben	Knäböj 3x10
Armhävningar 10st	Ha en skärmfri dag :)	Passningar 50st	Promenad 30 min	Plankan 2x20 sek
Studsas en handboll 40 gånger	Utfallssteg 3x10/ben	Promenera med en kompis 20 min	Ta sovmorgon	Hoppa hopprep 15 min
Cykla 20 min	Passningar 65 st	Knäböj 3x10	Jägarvila 60 sek	Testa en ny glass

Utöver bingot så ska du även varje vecka genomföra:

1. 1,5 km löpning i egen takt eller 16x50m intervaller (varva gärna dessa varannan vecka)
2. 100 passningar med hög arm, 25 skott och 25 finter.

LYCKA TILL!



Önskar,

Olof, Theres, Emelie, Sandra, Evelina och Peter.

