



RÖRELSEBINGO

Gör minst tre av rutorna varje dag.

När veckan är slut ska du ha gjort klart alla rutor.

Du får göra rutorna i valfri ordning och så många gånger du vill.

Lycka till !!



Gör 15
armhävningar

Gör 15 squats

Stå i planka
20 sek, vila
10 sek. Gör
det 4 gånger

Kasta boll
mot en vägg
med höger
och vänster
hand 2x50st

Sätt igång
musik och
dansa i
20 min

Gå upp och
ner i en
trappa 10
gångar

Gå på händer
och fötter
samtidigt i
hela ditt hem

Gå en
promenad på
minst 20min

Gör 15 situps

Spring
utomhus
minst 20min

Gör 15
upphopp

Skjut 50
hårda skott
mot en vägg

UTMANING
Stå i jägarvila
så länge du
kan

Passa boll
100ggr till
kompis,
syskon eller
föräldrar

Hoppa på ett
ben och
räkna till 150.
Båda benen.

Studsas och
dribbla med
boll medan
du springer
20min