



SOMMARBINGO



Kryssa så många rutor du kan,
gärna fler gånger!

 2x15 utfallssteg på var sida	spring 1 km 	Ta med en boll med fötterna när  du går en promenad, tex när du ska handla	Jägarvila så länge du orkar. tid: 	skriv ner 3 bra saker om dig själv. 	 Bada i regnet	Leta upp ett klipp med en ny fint och öva på den i 20 min. 
skriv ner 3 saker du är tacksam för. 	3 x 15 höftlyft 	 kicka boll, 5 st	spring 2 km 	rädda 100 skott som målvakt 	slå 300 bredsidor, 150 per fot. Använd vägg/vän/förälder eller syskon. 	plankan 3 x 30 sek 
träna 20 skott med "fel" fot. 	3x 15 rygglyft 	få en passning av en vän/syskon/förälder & skjut 100 direktskott. 	läs 30 min 	 kicka boll, 10 st	spring 3 km 	skjut 100 skott mot mål eller vägg, 50 per fot. 
Leta upp ett klipp med en ny fint och öva på den i 20 min. 	spring 4 km 	 kicka boll, 15 st	Bada 	3 x 15 armhävningar 	spela fotboll på stranden 	testa en ny glass 
under 1 vecka: stå på ett ben när du borstar tänderna.vå-morgon hö-kväll. och borsta med fel hand. 	balansera bollen på nacken i 30 sek 	spring 5 km 	skriv ner 3 saker du vill bli bättre på och öva under sommaren. 	3 x 15 situps 	Jägarvila så länge du orkar. tid: 	Ha vattenkrig 

P2015 SOMMAREN 2025

NAMN: _____