






Sölvesborgsgymnasterna




### Vuxen BINGO

		
Spring/jogga i 30 minuter	Cykla 30 minuter	Promenera med en vän 30 minuter
30 burpees	Vila 30 minuter	Promenera 5 km
30 utfallssteg	30 armhävningar	Plankan 1 minut x 5
30 knäböj	30 situps	Jägarvila (sitt i 90 grader) 1 minut x 5
30 rygglyft (Ligg på mage. Blicken i marken och lyft överkroppen. Försök ha benen kvar i marken).	Spring upp och ner för en kulle/backe 4 gånger.	30 tåhävningar (Stå på hela foten och ställ dig sedan på tå. Håll dig i något om du behöver stöd för balansen).



## Sölvesborgsgymnasterna




### Barn- och ungdoms BINGO

		
Vila 15 minuter	Cykla 15 minuter	Umgås utomhus med en vän (15 min)
20 hopp på höger ben	20 situps	20 armhävningar
20 hopp på vänster ben	20 rygglyft	20 jämfotahopp
20 skidhopp	20 sprattelgubbe (x-hopp eller Jacks)	20 knäböj



Sölvesborgsgymnasterna

### Bamsegympa BINGO

		
Gå en runda med din familj	Ta en tupplur	Fika utomhus med din familj
Balansera	Rulla stock	Kryp under något
Kasta/Fånga boll med en vän	Hoppa jämfotahopp	Klättra i träd eller klätterställning
Gör 2 kullerbyttor (med eller utan hjälp).	Hoppa twisthopp	Lek "inte nudda golvet"