

TRÄNINGSBINGO

Träna
styrka
30 minuter

Testa en
ny sport
eller
idrottsgren

Valfri
bollsport
60 min

Rörlighet
och stretch
30 minuter

Löpning
60 minuter

Grupp-
träning
60 minuter

Simma
30 minuter

Intervaller:
gå 10 min uppvärm
1 min löp
1 min gång
x10
gå 10 min nedvarv

Yoga eller
pilates
30 minuter

Egen
motions-
eller
idrottsgren
60 minuter

Träna styrka
60 minuter

Träna med
en vän i
60 minuter

Cykla
45 minuter

10 000
steg på
en dag

Promenad
45 minuter

Löpning
30
minuter