

LOVISA MOTIONSLIIKUNTABINGO vecka 14

Cykla

1 h



**Kasta korgboll /
spela koris**

Stretching 10 min



**Hoppa med
hopprep**

**45 min länk
gå/spring**



**Klättra:
i klätterställningar
på klippor
på stenar
i träd**

**Benträning:
knäböj x10
vadpress/upp på tå x10
utfallssteg x10**

Hula hula!

Rör dig i närskogen



BINGO! Försök få tre i rad våg-, lodrätt eller diagonalt genom att röra på dig: cykla, gå, vandra, jumpa med käpp...när du har tre i rad ropa Bingo!

Efter det kan du försöka få flere bingon eller prova på att fylla hela tabellen?