

MOTIONSBINGO I LOVISA



Cykla
1 h

Aktivitet i
konditionstrappor/
backträning



Magmuskel-
övningar
5 min

Testa
närmotionsplatser
t.ex. genom bollspel



Vandra i skogen 1 h



45 min länk
gå/spring

Cirkelträning:
armpress x10
knäböj x10
planka 1min



Frisbeegolf

Stretching
10 min

