

# Vinterbingo 22 dec - 24 jan

## Älvsjö AIK F07

Löpning 30 min / 5 KM	Spontanfotboll 40 min (teknik/skott)	Styrka 2	Kicka 15	Baka	Knäkontroll	Löpning 20 min / 3 KM
Knäkontroll	Lyssna på en skiva från 70-talet	Kicka 10	Lös ett kryss/soduko	Styrka 1	Intervaller Uppvärmning 10*40 sek (vila 40 sek)	Spela ett sällskapspel
Ring en äldre släkting	Styrka 2	Intervaller Uppvärmning 10*40 sek (vila 40 sek)	Spontanfotboll 40 min (teknik/skott)	Intervaller Uppvärmning 10*40 sek (vila 40 sek)	Se en film	Kicka 10
Kicka 15	Spela ett sällskapspel	Knäkontroll	Läs en bok	Knäkontroll	Kicka 30	Löpning 20 min / 3 KM
Styrka 2	Kicka 15	Intervaller Uppvärmning 10*40 sek (vila 40 sek)	Kicka 10	Intervaller Uppvärmning 10*40 sek (vila 40 sek)	Lyssna på en skiva från 80-talet	Styrka 2
Spontanfotboll 40 min (teknik/skott)	Intervaller Uppvärmning 10*40 sek (vila 40 sek)	Spela ett sällskapspel	Styrka 1	Kicka 15	Intervaller Uppvärmning 10*40 sek (vila 40 sek)	Ha ett digitalt möte med kompisar
Löpning 20 min / 3 KM	Styrka 1	Kicka 10	Löpning 20 min / 3 KM	Se en film	Knäkontroll	Löpning 30 min / 5 KM

**Knäkontroll** 10gg knäböj, 10ggr utfall pr ben, 20 skridskohopp, 5 draken

**Styrka 1** 10 burpees, 20 situps, 10 armhävningar, 20 knäböj, 40 tåhävningar

**Styrka 2** 10 burpees, 15 rygglyft, 20 utfall, 15 fällknivs situps \* 3 (dvs 3 varv)

**Kombinera gärna en löpning med styrka**