

Sommarbingo 2020

- ✓ sätt en kryss i varje ruta
- ✓ varje uppdrag kan göras flera gånger, sätt då flera kryss i rutan
- ✓ Lämna in till tränarna senast 17 augusti
- ✓ sommarbingot är frivilligt men kom ihåg – tränarna lovar att göra lika många armhävningar som kryss ni i laget gör tillsammans 😊
- ✓ varje "bingobild" som publiceras på lagets slutna Facebooksida " GIF Nike F2008/2009" innebär tio extra armhävningar för tränarna 🦊
- ✓ njut av sommaren!

GIF NIKE F2008-2009

Kicka fotboll på en strand	Ta en groupie med fotboll och lagkompisar	Skjut 25 skott på mål	Försök att slå ditt kickrekord	Ut och jogga en runda med en vuxen
Slå 50 st bredsidedpassningar med en förälder	Spela spontanfotboll i 30 min	Gör en bicycleta i vattnet	Fixa frukost till familjen	Träna skott! Skjut 30 skott på liggande boll, 15 skott ska träffa målet :)
Träna på att göra snurrfinter	Städa ditt rum. Noga.	Gör 2*10 burpees under en dag. Gör detta 3 dagar i följd.	Träna längdhopp på stranden	Öva på en målgest
Försök vara utan mobil, surfplatta eller tv-spel under en hel dag	Gör 3 * 10 st armhävningar under en dag. Gör detta 3 dagar i följd.	Hitta en liten kulle och spring 10 gånger uppför	Stå på ett ben i en minut och blunda. Byt ben och repetera.	Träna inkast mot en vägg eller med en kompis. Tänk på att inte lyfta fötterna
Träna på överstegsfinter och kroppsfinter	Utmana någon att spela 1 mot 1 match mot dig	Träna på att stå på händerna i vattnet när du är och badar	Få inspiration: se minst 3 YouTube-klipp med Lisa Zimouche	Gör 3 * 20 st upphopp under en dag. Gör detta 3 dagar i följd.