Gym/aktivitetsbingo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hoppe tau i  5 min. | Hold en ballong i lufta så lenge du klarer | Ta 10 push- ups | Stå i planken så lenge du klarer |
| 15 knebøy | Sitt så lenge du klarer i 90 graders stilling | Gå en tur | Danse Blime-dansen |
| Sykle en tur, minst 15 min | Gjør 10 sit ups | Kryp som en slange fra kjøkkenet til stua | Ta 15 stjernehopp |
| Danse i 15 min til din favorittmusikk | Prøv å stå på hodet | Valgfri fysisk aktivitet (evt en annen fra denne bingoen) | Løp 5 ganger rundt huset ditt |