

# OK Linnés träningsbingo sommaren 2020. Jag har tränat:

stretching	runt en sjö	med ett djur	styrketräning	hoppat hopprep i 10 min	på kvällen efter kl 21
med en släkting	yoga	10 min studsatta	på morgonen före kl 8	Minst en timme	50 burpees
en annan sport	på en balkong	två ggr på en dag	Plankan i två min	<u>Köra ett tabatpass 2X</u> <u>7 min klicka här!</u>	i regn
Jägarvila i 2 min	en veckans bana	själv i skogen	cyklat 3 mil	i en annan stad	i en sjö/hav
intervaller barfota på en strand	ett pass från Träningsbanken	med någon jag inte känner	på en friidrottsarena	<u>Enbenshopp 30 sek X</u> <u>5på varje ben</u>	Intervaller - 3X3 min, 3X2 min; 3X1 min. 1 min vila mellan varje intervall, 2 min set-vila.
swimrun	<u>6x 1 min upphopp.</u> <u>Klicka här!</u>	med en kompis i skogen	upp på en topp	backintervaller	med en ryggsäck

Utslagsträning

Längst söderut i landet  
Längst norrut i landet  
Längst österut i landet  
Längst västerut i landet