

OK Linnés träningsbingo sommaren 2020. Jag har tränat:

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

Utslagsträning

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