

OK Linnés träningsbingo sommaren 2020. Jag har tränat:

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

Utslagsträning

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