

# Sommarbingo juli-augusti 2021

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| ÄT TVÅ NÄVAR<br>GRÖNSAKER VARJE<br>LUNCH 5 DAGAR  | MEDITERA 5<br>MINUTER OM DAGEN<br>5 DAGAR  | GENOMFÖR DAILY<br>HOME WORKOUT I<br>CHALKITPRO 5<br>GÅNGER | UTVECKLINGS-<br>SAMTAL MED DIN<br>COACH                                | KÖR ETT<br>TRÄNINGSPASS<br>MED ETT BARN (TA<br>BILD OCH POSTA I<br>FACEBOOK-<br>GRUPPEN) |
| ÄT TVÅ NÄVAR<br>GRÖNSAKER VARJE<br>MIDDAG 5 DAGAR | KÖR ETT<br>TRÄNINGSPASS<br>MED FLERA BARN<br>(TA BILD OCH POSTA<br>I FACEBOOK-<br>GRUPPEN) | BOKA IN EN KOMPIS<br>PÅ EN<br>KOSTNADSFRI<br>KONSULTATION  | 100 SITUPS PÅ TID<br>(POSTA TID I<br>FACEBOOK-<br>GRUPPEN)             | 100 BURPEES PÅ TID<br>(POSTA RESULTAT I<br>FACEBOOK-<br>GRUPPEN MED BILD)                |
| SOV 7+ TIMMAR PER<br>NATT 5 NÄTTER                | SPRING<br>INTERVALLER PÅ EN<br>SANDSTRAND  | GRATISRUTA   | SIMMA MER ÄN 200<br>METER I SJÖ ELLER<br>HAV                           | POSTA EN BILD PÅ<br>DIG SJÄLV I EN<br>MEDIS ELLER<br>SICKLA T-SHIRT                      |
| PROMENERA 5 KM                                    | SIMMA MER ÄN 500<br>METER I SJÖ ELLER<br>HAV   | PLANKAN: SAMLA 10<br>MIN UNDER EN DAG                      | SKRIV NER 3 SAKER<br>DU ÄR TACKSAM<br>FÖR SAMT VARFÖR<br>3 DAGAR I RAD | PT PASS MED DIN<br>COACH   |
| SPRING 5 KM                                       | STÄNG AV ALLA<br>SKÄRMAR 90 MIN<br>INNAN DU SKA SOVA<br>5 GÅNGER                           | DRICK 3 LITER<br>VATTEN OM DAGEN<br>5 DAGAR I RAD          | CYKLA 60 MIN   | SKRIV OM DINA<br>FRAMSTEG I HIGH<br>FIVE FRIDAY  |

## Regler

Sommarbingo pågår 1 juli till och med 31 augusti  
Du har ett aktivt träningskort  
Så fort du har en hel rad ropar du BINGO genom att posta i  
facebookgruppen (bild på bingobrickan)  
Om du ropar bingo en gång vinner du en lott, två gånger ger 2  
lotter osv.  
Fyller du hela bingobrickan vinner du 10 lotter

## Priser

1 september lottar vi ut följande:  
Första pris: 5x30 min PT  
Andra pris: 3x30 min PT  
Tredje pris: 1x30 min PT

**CrossFit Medis & Sickla**