

HKVs

SOMMARBINGO

36 st rutor att fylla på 62 dagar

Ta gärna bild för att "checka in" vi kommer starta en Whatsapp grupp bara för laget där vi kan peppa varandra under sommaren, allt för att komma tillbaka till nästa säsong starka och peppade inför höstens matcher! GOGOGO!

Jogga 2 km	Hoppa från 5 olika bryggor/hopptorn	Simma 200 meter (simborgarmärket)	Samla familjen för en tabata! Se tips på baksidan	Hitta en backe, spring upp och ner 10 ggr	Bjud in en kompis som du inte är med så ofta att hänga
Promenera eller cykla 30 minuter	Ät 500 gram frukt/grönt om dagen 5 dgr i rad eller längre.	Yoga inne eller ute. Länk till pass på baksidan	Jogga 3 km	Genomför HKVspecialen Se baksidan	HKVs intervaller. Se baksidan
Genomför HKVs 500 med en vän, se baksidan	Jogga 2 km	Var utan mobil, platta, tv en hel dag	Testa en aktivitet du aldrig gjort	Anordna en simhoppstävling	Valfri konditionsträning
Köp en glass och ät med en kompis eller flera	Samla kompisarna för en tabata! Se tips på baksidan	Baka dadelbullar och bjud familj och vänner på fika Recept på baksidan.	Bjud in en kompis som du inte är med så ofta att hänga	Promenera eller cykla 30 minuter	Köp en glass och ät med en kompis eller flera
Genomför HKVspecialen Se baksidan	Bestig en hög höjd, ta med fika och njut	Spela kubb/krocket/lek kurragömma med familj el vänner	Jogga 3 km	Genomför HKVs 500 med en förälder, se baksidan	Yoga inne eller ute. Länk till pass på baksidan
Var utan mobil, platta, tv en hel dag	Hitta en backe, spring upp och ner 10 ggr	Genomför HKVspecialen Se baksidan	HKVs intervaller. Se baksidan	Valfri styrketräning	Köp en glass och ät med en kompis eller flera

HKVspecialen

6 varv av:
6 burpees
20 knäböj
10 armhävningar
200 meter löpning

HKVs 500

Med en kompis ska du samla ihop
100 burpees
100 situps
100 knäböj
100 armhävningar
100 upphopp

HKVs intervaller:

Värm upp 5 minuter med rask promenad
Ställ timer på 1 minut.
Spring ditt snabbaste 1 minut.
Vila genom att gå långsamt 1 minut.
Gör detta 10 gånger.

Tabata

<https://www.youtube.com/watch?v=kxrGxxOnHsY>
<https://www.youtube.com/watch?v=5xvEDg3xb3c>

Alternativ ladda ner en tabatatimer, ex: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.simpletouch.tabatapro&hl=sv&gl=US>

Ställ in Prepare 10 sek Work 20 sek Rest 10 sek

8 cycles 4 tabatas

Välj själv 8 övningar som du ska göra, dessa kommer du sedan göra i 4 varv, alltså 4 gånger.

Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=gm9WK5CaAHo>
<https://www.youtube.com/watch?v=7lZopfz9FKc>

Ingredienser

12 bollar

1 dl solroskärnor
1 dl kokos
3 msk kakao
1 nypa salt
1 nypa vaniljpulver
10 st dadlar, färska urkärnade
1 msk kaffe, kallt
1 dl havregryn

Tillagning

Mixa alla ingredienser (utom havregrynen) till en slät smet. Blanda slutligen i havregrynen, utan att mixa dem. Rulla till bollar. Rulla i kokos eller annan topping.

Förvara i kyl eller frys.