

## Treningsbingo - fargelegg fullførte ruter



\* Alle som fullfører 30 ruter eller mer kan ta bilde av bingoen sin. Sende den inn til: [trenerktf@hotmail.com](mailto:trenerktf@hotmail.com) og bli med i trekningen av en KTF-treningsbag. Vinneren vil bli annonsert på Facebook og varslet på mail.

**Dato:** Fra 04.-18. jan 2021 (Innsendingsfrist for å være med på konkurransen - innen 19. januar)

**Alder:** Fra 9 år og eldre

Stå på hendene i 1 minutt (vegg er lov)	Gå en tur på 10 min	Ta 60 sit-ups
Ta 10 valgfrie armhevnings	Hold plankeposisjon i 1 minutt	Sitt i hver spagat i 1 minutt (viktig at du varmer opp godt på forhånd)
Ta 20 spensthopp	Ta 50 tåhev	Stå på hendene i 1 minutt (vegg er lov)
Ta så mange sit-ups du greier på 10 minutter Jeg klarte: sit-ups	Jogg en tur på 30 min eller gå en tur på 40 min	100 jumping Jacks (stå som en strek med hendene nede - hopp til en X-formasjon)
Ta 80 sit-ups	Gå ut - finn deg en passende bakke - løp opp denne bakken så raskt du klarer - 10 runder	Ta 20 burpees med klapp (nedi med magen, hopp opp og klapp)
Sitt i 2 spagater, 2 minutter i hver spagat (viktig at du varmer opp godt på forhånd)	Ta 40 knebøy med hopp	Ta 100 sit-ups
Ta 20 utfall på hver fot	Hink 50 ganger på hver fot	Ta 15 valgfrie armhevnings
Ta 25 valgfrie armhevnings	Stå på hendene i 2 minutt (vegg er lov)	Ta så mange armhevnings du greier uten stopp - 3 runder
Gå en fjelltur (familieaktivitet) - ta gjerne et bilde på toppen og tagg #kristiansundturn og @ktf_gymnastics på Instagram	Ta så mange hang-ups du klarer - 3 runder	Lag et turnshow for en i familien - gjerne med en annen i familien/en venn
Jogg en tur på 10 min eller gå en tur på 20 min	Ta 5 valgfrie armhevnings	Stå på en fot med lukkede øyner - minst 1 minutt på hver fot
Ta 30 burpees med klapp (nedi med magen, hopp opp og klapp)	Sitt i hver spagat i 1,5 minutt (viktig at du varmer opp godt på forhånd)	Stå på hendene i 1,5 minutt (vegg er lov)
Ta så mange burpees med klapp som du greier på 5 minutter Jeg klarte: burpees	Ta 40 utfall på hver fot (kneet skal nesten helt ned i gulvet)	Ta 20 sit-ups
Ta 40 rygg-ups (ligg på magen, løft opp hender og ben, hendene ved ørene (lett) hendene strake rett frem (vanskelig))	Hold plankeposisjon så lenge du greier Jeg klarte: minutt og sekunder	Gå en fjelltur (familieaktivitet) - ta gjerne et bilde på toppen og tagg #kristiansundturn og @ktf_gymnastics på Instagram
Stå på hendene i 1 minutt (det er lov å stå inntil en vegg)	Ta 20 knebøy med hopp	Jogg en tur på 20 min/gå en tur på 30 min
Ta 20 armhevnings	Ta så mange hang-ups du klarer - 3 runder	Ta 100 tåhev



## Treningsbingo - fargelegg fullførte ruter

\* Alle som fullfører 30 ruter eller mer kan ta bilde av bingoen sin. Sende den inn til: [trenerktf@hotmail.com](mailto:trenerktf@hotmail.com) og bli med i trekningen av en KTF-treningsbag. Vinneren vil bli annonsert på Facebook og varslet på mail. Oppgavene skrevet i grønt er hakket enklere.

**Dato:** Fra 04.-18. jan 2021 (Innsendingsfrist for å være med på konkurransen - innen 19. januar)

**Alder:** Fra 4 til 8 år

Stå på hendene med bena mot en vegg i 20 sekunder	Gå en tur på 10 min (familieaktivitet)	Ta 20 sit-ups
Ta 5 armhevinger	Stå som en planke i 20 sekunder (med strake hender)	Ta 10 armhevinger
Hopp som en frosk, så høyt du klarer 10 ganger	Lag en hinderløype hjemme eller ute - skal gjennomføres minst 3 ganger	Stå på hendene med bena mot en vegg i 30 sekunder
Ta så mange sit-ups du greier på 1 minutter	Gå en tur på 30 min (familieaktivitet)	Hopp som en frosk, så høyt du klarer 20 ganger
Ta 10 sit-ups	Øv deg på å slå hjul 5 ganger	Ta 10 burpees (legg deg med magen på gulvet, hopp opp og klapp med hendene over hodet)
Gå en fjelltur (familieaktivitet)	Hopp som en stjerne 25 ganger	Gå en tur på 15 min (familieaktivitet)
Stå 10 sekunder i hver spagat	Øv deg på å stå på hodet 5 ganger. Lag en trekant med hodet og hendene (ikke en strek.) Stå med en seng eller en sofa til å støtte ryggen. La hodet stå på ei pute.	Ta 15 armhevinger
Hopp som en stjerne 30 ganger	Stå på hendene med bena mot en vegg i 40 sekunder	Ta 5 ruller i ei myk og stor seng
Hopp på en fot 10 ganger, gjenta med den andre foten	Stå som en bro i 10 sekunder	Ta 15 sit-ups
Gå en tur på 20 min (familieaktivitet)	Ta 5 armhevinger	Øv deg på å slå hjul 5 ganger
Ta 20 burpees (legg deg ned med magen på gulvet, hopp opp og klapp med hendene over hodet)	Stå på en fot i 15 sekunder, gjenta med den andre foten	Stå på hendene inntil en vegg i 1 minutt
Ta 5 ruller i ei myk og stor seng	Hopp på en fot 20 ganger, gjenta med den andre foten	Hopp som en stjerne 20 ganger
Ta 20 armhevinger	Stå som en planke i 30 sekunder (med strake hender)	Gå en fjelltur (familieaktivitet)
Stå på hendene med bena mot en vegg i 1 minutt	Hopp som en frosk 25 ganger	Gå en tur på 20 min (familieaktivitet)
Prøv å få foten over hodet - 3 ganger med hver fot	Lag et turnshow for en i familien - gjerne med en annen i familien/en venn	Lag et bord-telt/slott (Du trenger: et bord, mange tepper, en lommelykt, et mørkt rom)