



LIKUNTAHAASTE BINGO

**BINGON TEHTÄVÄT ON TARKOITETTU PELAAJAN VANHEMMALLE
HARJOITUSTEN AJAKSI**

Kävele jäähallin rappusia 30 porrasta		lähde kuntoportaisiin	Tee kunnon venyttelyt, toista kahdesti tapahtuma aikana	lainaa maila ja tee 20-30 min keppijumppa
tee yläviisi hyppyjä kaverin kanssa 20 krt tapahtuman aikana	ojenna käsiä kohti varpaita ja taas kohti kattoa 10 krt, toista 2krt	Käy 20 min lenkillä harjoitusten aikana	istu katsomossa ja nouse penkistä 20 krt treenien aikana	10 krt jokaista liikettä: punnerrus, kyykky, askelkyykky
tee oma jumppa jäähallin tiloja ja välineitä hyödyntäen	Käy yli 60 min lenkillä harjoitusten aikana		liikuta kehoa 20 min ajan. Venyttele, pyöritä, vetkuta	tee punnerrus jokaista tehtyä maalia kohden (punnertaa voi kaidetta vasten)
Jokaisesta renkaan riistosta pelissä yksi kyykky	Tee 10 min välein 10 kyykkyä ja pyöritä 10 kertaa käsiä molempiin suuntiin	Tuuleta villisti onnistumisia pelissä, kädet kohti kattoa ja hyppyjä	Käy 30 min lenkillä harjoitusten aikana	10 krt jokaista liikettä: dippi penkkiä vasten, vatsat, portaalle askellus
	Käy 50 min lenkillä harjoitusten aikana	Kävele jäähallin rappusia 50 porrasta	Pyydä lenkille mukaan muita joukkueen vanhempia	tee X-hyppyjä 3 x 10 treenien aikana omaan tahtiin

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

