|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treningsbingo - fargelegg fullførte ruter** | | |
|  |  |  |
| *\* Alle som fullfører 30 ruter eller mer kan ta bilde av bingoen sin. Sende den inn til: 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 armhevninger | 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 armhevninger |  |
| Ta 25 valgfrie armhevninger | Stå på hendene i 2 minutt (vegg er lov) | Ta så mange armhevninger 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 armhevninger | 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 nedi 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 armhevninger | 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 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 armhevninger | Stå som en planke i 20 sekunder (med strake hender) | Ta 10 armhevninger |  |
| 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 armhevninger |  |
| 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 armhevninger | 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 armhevninger | 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) |  |

