

## WOK'S JULKALENDER 1-18 DECEMBER 2018 FÖR HD 12 OCH ÄLDRE

5 olika slags frukter/bär på samma dag	Löpning minst 5 km	Balansera på ett ben och blunda, 1 min per ben	Tisdagsträning med soppa	Titta i Livelox på de bästa löparnas vägval på Lång SM 9 sep	Löpning i skogen med pannlampa
Torsdagsträning	Ta fram kartan från 3 tävlingar 2018 och rita in dina vägval	3 km jogg 10 armhävningar 20 situps 20 utfallssteg	Natträttan 6 dec	Tåhävningar 3*1 min	Löpning minst 3 km
Valfri styrketräning 20 min	Valfri plank 3*1,5 min	Planera in 1-3 tävlingar du vill springa 2019	Tisdagsträning med soppa	Locka med en kompis/familjemedlem på en 30 min promenad/jogg.	Nordcupsavslutning eller Ungoteket
Sidoplanka 2*30 sek per sida	Söndagsfysträning med klubben	Tisdagsträning med soppa	Jogg uppvärm 2 km st backintervaller löpning	Annan träning än löpning 30 min ex simma, klättra, skidor	Testa dig på karttecken, bifogat!
Yoga eller rörlighetsträning, kanske Soma Move på fysen 9 dec?	Mellis innan träningen	Testa dig på kontrolldefinitioner, bifogat!	Stretcha/rörlighet	5 olika slags grönsaker på samma dag	Annan träning än löpning 30 min ex simma, klättra, skidor

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Instruktion:** Genomför så många aktiviteter som möjligt under perioden och pricka av. Lämna in på avslutningen 18 dec för utlottning av priser!