

Styrkebingo

Styrkebingo kan gjennomføres med hele familie og øvelsene kan endres fra gang til gang.

Forklaring: Man trenger en tallrekke på lapper (dette eksempelet har fra 1-50). Hvert tall knyttes til en bestemt øvelse. Deretter trekker man ett tall og gjennomfører den tilhørende øvelsen før man trekker et nytt tall. Alle øvelsene gjennomføres sammen selv om man ikke har det på sitt bingo Brett. Når nok tall er trukket så vil man stå igjen med en god treningsøkt og en vinner av styrkebingo.

Eksempel på styrkeøvelser og dosering:

Nr 1-5 = Pushups

Nr 6-10 = Situps

Nr 11-15 = Burpees

Nr 16-20 = Knebøy

Nr 21-25 = Planke

Nr 26-30 = Dips

Nr 30-35 = Utfall

Nr 36-40 = Rygghev

Nr 41-45 = 90 grader

Nr 46-50 = Mountain Climbers

Alle øvelser foregår i 10 reps eller 1 minutt (statisk).

Bingobrett (eksempel): Man trenger hvert sitt bingo Brett, i dette tilfellet 3x3 ruter. Har krysser man av etter hvert som tallene trekkes. Som all bingo kan man vinne med rekke, kolonne, rute og hele brettet.

4	11	42
26	35	50
7	17	32

I dette eksempelet trengte man pushups, burpees, situps, 90 grader'n, dips, utfall, mountain climbers og knebøy for å få hele brettet. Det er også viktig å gjennomføre de øvelsene man ikke har for å få en god økt.

Lykke til!