

# Veckans uppdrag **TRÄNING**

Denna vecka ska vi träna extra hårt och vi ska göra det på tid. Vi ska öva hela veckan för att köra en tävling nästa söndag innan vi kör Zumba. Tävligen gäller både föräldrar och barn.

När vi övar där hemma ska vi sätta en timer på 5 min och ha ett papper och en penna framför oss. Vi ska försöka göra så många varv som möjligt under 5 min och ett varv är:

- **10 höga knä**
- **10 upphopp**
- **10 jumping jacks**
- **10 arhävningar**
- **10 situps**

För varje varv vi gör sätter vi ett sträck på pappret. Jag kommer skriva ut på facebook hur många varv jag klarar varje dag, gäng gärna på 😊

Skriv gärna in här under hur många varv ni klarade.

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag

**Lycka till. NI ÄR BÄST!!**