

# #ENDORFINBINGO

## SUMMER EDITION

TESTA VALFRI VIRTUELL KLAS I ELDSALEN	GÅ PÅ EN VALFRI KONDITONSKLASS <i>(Cykel, Sprint, Indoorwalking)</i>	VALFRI ÖVNING I TABATAFORMAT <i>(8 x 20s arbete 10s vila)</i>	GÅ PÅ EN VALFRI GRUPPTRÄNINGSKLASS DU ALDRIG TIDIGARE TESTAT	TA ETT NYTT PERSONLIGT BÄSTA I NÅGOT STYRKELYFT <i>(marklyft, bänkpress, knäböj)</i>	FÅ MED DIG EN VÄN PÅ GRUPPTRÄNING SOM ALDRIG TESTAT DET TIDIGARE	TESTA HUR LÅNGT DU KOMMER PÅ 12 MIN PÅ ETT LÖPBAND
2000m RODD PÅ TID	GÅ 50 VÅNINGAR PÅ TRAPPMASKINEN	2 VARV I MILONCIRKELN	100 KCAL PÅ RODDMASKIN	TESTA VALFRI VIRTUELL KLAS I JORDSALEN	GÅ PÅ EN VIRTUELL CYKELKLASS <i>(The Trip, RPM eller SPRINT)</i>	GÅ PÅ EN VALFRI STYRKEKLASS <i>(Bodypump, H.E.AT)</i>
GÅ PÅ EN VALFRI FUNKTIONELL KLAS <i>(Cxworx, Basisball, E. Funktionell)</i>	TA EN SELFIE MED DIN FAVORIT-INSTRUKTÖR	KÖR ETT VALFRITT WORKOUT PROGRAM PÅ EN PRECOREMASKIN <i>(löpband, cykel, Crosstrainer)</i>	TRÄNA PÅ ENDORFIN MJÖRNVALLEN	TESTA 3 NYA MASKINER UNDER ETT OCH SAMMA GYM PASS	GE EN HIGH-FIVE TILL EN ANNAN MEDLEM SOM TRÄNAR	UTFÖR ETT TRÄNINGSPASS I GYMMET MED ENBART FRI VIKTER
DELTA PÅ EN GRUPPTRÄNINGSKLASS UTOMHUS PÅ LILLA ÖN ELLER YOGA IN THE PARK	2 KM LÖPNING PÅ TID	UTFÖR ETT TRÄNINGSPASS MED TRX-BAND <i>(Finns i stretchytan bredvid Milon)</i>	1500m RODD 50 våningar TRAPPMASKIN 1500m LÖPNING	GÅ PÅ EN VALFRI STEP & GLÄDJE KLAS <i>(Bodystep, Sh'bam,, E. Step, E. MRL, Zumba, Pound)</i>	KÖR EN VALFRI ROMWOD <i>(Ligger på våning 2)</i>	UTFÖR ETT TRÄNINGSPASS MED KETTLEBELLS
HÖJ MOTSTÅNDET PÅ MINST 3 MASKINER PÅ MILON <i>(vänster sida)</i>	TRÄNA MINST 3 GÅNGER UNDER 1 VECKA	DELTA PÅ EN GRUPPTRÄNINGSKLASS SOM LIGGER PÅ HELGEN	TESTA HUR LÅNG TID DET TAR ATT UTFÖRA 100 BURPEES	GÅ PÅ EN VALFRI KROPP & SJÄLKLASS <i>(Yoga, Bodybalance, Pilates, Meditation)</i>	UTFÖR 100 ARMHÄVNINGAR PÅ TID	KÖR 1 MIL PÅ GYMMETS KONDITONSMASKINER (Använd minst 2 st <i>(rodd, löpband, Crosstrainer, stak)</i>
GÅ UT OCH TRÄNA EN REGNING DAG	KÖR ETT TRÄNINGSPASS PÅ ALINGSÅSANLÄGGNINGEN	SÄTT ETT TRÄNINGSMÅL FÖR HÖSTEN 2019	GÅ PÅ EN VALFRI HIIT & SPORT KLAS <i>(Grit Strength-Cardio-Athletic, Sprint, Bodycombat, Bodyattack, Box)</i>	TRÄNA I GYMMET ELLER PÅ EN KLAS INNAN KL. 09:00	TESTA VALFRI GRUPPTRÄNINGSKLAS	TRÄNA PÅ LUNCHEN UNDER EN VECKODAG
KÖR ETT TRÄNINGSPASS MED EN PERSONLIG TRÄNARE	KÖP OCH NJUT AV EN PROTEINDRINK	GÅ PÅ EN VALFRI FUNKTIONELL KLAS <i>(Cxworx, Basisball, E. Funktionell)</i>	CYKLA, JOGGA ELLER SPRING TILL ENDORFIN	CHECKA IN PÅ ENDORFIN VIA FACEBOOK	DELTA PÅ EN WOD HIIT. (BOKAS VIA RECEPTIONEN)	GÅ PÅ EN VALFRI HIIT & SPORT KLAS <i>(Grit Strength-Cardio-Athletic, Sprint, Bodycombat, Bodyattack, Box)</i>

# #ENDORFINBINGO

SUMMER EDITION

NAMN: \_\_\_\_\_

*Det kan vara svårt att hålla fokus på träningen sent in på våren och under sommaren och det är något vi alla har gemensamt. Men för att hålla uppe motivationen till att dyka upp i på gymmet, i salarna eller i boxen så presenterar vi EndorfinBingo!*

*Utmana dig själv, dina träningsvänner eller hitta lite ny inspiration i din träning – Valet är Ditt!*

*Hur funkar det?*

*Hämta ut din kostnadsfria Bingobricka i receptionen eller via hemsidan. Gör så många utmaningar som möjligt som står på bingobrickan under sommaren 2019 (Start midsommarafton 21/6 tom 31/8). Markera de som du utfört med ett X. För att ha chans att vinna fina priser behöver du utföra minst 7 saker på din bricka som tillsammans skapar en bingorad (horisontellt, vertikalt eller diagonalt). När du utfört så många utmaningar du önskat samt har minst en färdig bingorad lämnar du in din bricka med namn i receptionen. Alla som lämnar in en godkänd bingobricka har chans att vinna!*

*Om du har frågor eller liknande om hur du ska genomföra utmaningarna så hjälper vi gärna till. Fråga i receptionen eller din instruktör. Sista tävlingsdagen är 31 Augusti 2019 och vinnarna presenteras under vecka 36.*

*Stort lycka till!*

#ENDORFINBINGO #CROSSFITENDORFIN #ENDORFINLERUM #ENDORFINALINGSÅS