

The CloudTeq Halloween Challenge-BINGO

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Lunchpromenad Minst 20 min	Situps 20 st	Armhävningar 10 st	Meditera/läsa 30 min	Springa/Jogga/Gå 3 km
Springa/Jogga/Gå 2 km	Lunchpromenad Minst 20 min	Situps 20 st	Armhävningar 10 st	Meditera/läsa 40 min
Meditera/läsa 30 min	Springa/Jogga/Gå 3 km	Lunchpromenad Minst 20 min	Situps 20 st	Armhävningar 10 st
Armhävningar 10 st	Meditera/läsa 40 min	Springa/Jogga/Gå 4 km	Lunchpromenad Minst 20 min	Situps 20 st
Situps 20 st	Armhävningar 10 st	Meditera/läsa 50 min	Springa/Jogga/Gå 2 km	Lunchpromenad Minst 20 min
Kalldusch	Kalldusch	Kalldusch	Kalldusch	Kalldusch

Lördag	söndag

Ny månad – Ny utmaning, Annat upplägg

Vi kör en challenge där vi har utmaningar för varje vardag, hinner man inte med någon under vardagen så kan man spara ihop och köra utmaningar på helgen, är man duktig på vardagarna får man vila på helgen. Lunchpromenaden får ej blandas ihop med motionspasset, antingen går man en lunchpromenad, eller så kan man gå sina km på lunchen. 18 dagar kvar till Halloween – Leeeeeeeeeet's DO IT!!

