

20 träningspass under semestern

Skickas in senast 16 augusti



Genomför 20 st valfria rörelsepass under din semester. Ett pass kan vara en promenad, löpning, intensivt trädgårdsarbete, hemmaträning, styrketräning på ett gym, simning, cykeltur, etc. All fysisk aktivitet som pågår minst 10 min räknas.

Skicka in schemat med dina genomförda aktiviteter senast **16 augusti** och var med på utlottningen av Sportzonen vattenfalskor med mera. Via post till: Invidzonen Hantverkargatan 52, 112 31 Stockholm eller som en skärmdump via mejl till: kontakt@invidzonen.se

Träningspass 1 Datum/Aktivitet	Träningspass 2 Datum/Aktivitet	Träningspass 3 Datum/Aktivitet	Träningspass 4 Datum/Aktivitet	Träningspass 5 Datum/Aktivitet
Träningspass 6 Datum/Aktivitet	Träningspass 7 Datum/Aktivitet	Träningspass 8 Datum/Aktivitet	Träningspass 9 Datum/Aktivitet	Träningspass 10 Datum/Aktivitet
Träningspass 11 Datum/Aktivitet	Träningspass 12 Datum/Aktivitet	Träningspass 13 Datum/Aktivitet	Träningspass 14 Datum/Aktivitet	Träningspass 15 Datum/Aktivitet
Träningspass 16 Datum/Aktivitet	Träningspass 17 Datum/Aktivitet	Träningspass 18 Datum/Aktivitet	Träningspass 19 Datum/Aktivitet	Träningspass 20 Datum/Aktivitet

