

Det är mörkt, det är kallt, det är blött – motivationen att ge sig ut en tisdagskväll och träna kanske inte infinner sig i första taget. Med Sportzonens cirkelpass kan du hålla igång både ute och inne.

Cirkelpasset

När höstmörkret börjar falla på och regnet smattrar på rutan är det inte alltid helt lätt att motivera sig till träning utomhus. Men Sportzonen vill i detta nummer ge dig

inspiration på ett pass som du kan göra både inne och utomhus och som ger en utmaning för såväl muskler som för hjärtat och lungorna. Hoppas du vill testa passet!

Tagga gärna #invidzonen på dina sociala medier när du tränar eller har tränat passet så vi kan peppa och heja på dig och kanske få höra vad du tyckte om passet.



Det enda som behövs till övningarna är ett par gympaskor.

BLOCK 1

Sätt en timer på 6 minuter. Gör sedan så många varv du hinner av nedanstående övningar:

- 1 12 Knäböj med häillyft i bottenläget, explosiva upphopp från bottenläget
- 2 4 klapp/sida – fyrfota planka med klapp hand mot motsatt knä
- 3 6 utfallshopp per ben

VILA: 2 MINUTER



BLOCK 2

Sätt en timer på 6 minuter igen.
Gör sedan så många varv du hinner
av nedanstående övningar:

- 1 3 Utfallsklockan per sida
- 2 10 Armhävningar till sidoplanka, växla varannan sida
- 3 6 in hopp i hög plank med upphopp efter var 3: e in hopp

VILA: 2 MINUTER



BLOCK 3

Sätt en timer på 6 minuter igen. Gör sedan så många
varv du hinner av nedanstående övningar:

- 1 6 sidoplanka med benlyft med böjt eller sträckt knä
- 2 10 brygglyft med eller utan benlyft
- 3 20 skridskohopp

Tagga gärna
#invidzonen
på sociala medier

KOM I FORM!

Vinter-

Invidzonens

BINGO



GÅ EN FICKLAMPS PROMENAD I MÖRKRET	ÅK SKIDOR	BYGG EN KOJA ELLER SNÖGROTTA	ÅK PULKA	GÖR EN SNÖÄNGEL
LEK KULL UTMOMHUS	HOPPA 100 ST X-HOPP	STAVGÅNG	GÖR EN SNÖBOLLS- ELLER ISLYKTA	FÅNGA EN SNÖFLINGA I LUFTEN
FIKA UTMOMHUS	DANSA RUNT EN JULGRAN	VALFRI AKTIVITET	MATA FÅGLAR	SITT TYST OCH BLUNDA, 5 MIN UTMOMHUS
GÅ BJÖRNGÅNG 50 M	ÅK SKRIDSKOR	BESÖK ETT UTEGYM	ÄT EN MÅLTID UTE	8 X 20 SEK INTERVALL- TRÄNING VALFRI ÖVNING
KNÄCK ISEN PÅ EN FRUSEN VATTENPÖL	GEO- CACHING	SPRING 1 KM	BADA I SIMHALL ELLER ISVAK	PROMENERA I SKOGEN

Kom och var med på vår vinterbingo!

Invidzonen utmanar alla små och stora att tillsammans vara med i aktivitetsbingo i vinter. Under Januari-mars kan du spela bingo med oss genom att försöka göra så många aktiviteter som möjligt. Välj de aktiviteter som passar dig bäst och få fem i rad - **BINGO!** Skicka sedan in din bricka till oss via post eller e-post så är du med i en utlottning av fina priser i mars. Givetvis

kan du försöka få ihop så många rader som möjligt. Du kan dela dina aktiviteter i sociala media med hashtag #IZaktivitetsbingo och tagga @invidzonen_official. Håll utkik på Instagram och Facebook där du hittar mer information när vi närmar oss start. Mer information finns på vår webbplats invidzonen.se där du också hittar en bingobricka som du kan skriva ut.