

# MÅLET: 20 träningspass under semestern



**Sportzonen** utmanar att hålla igång träningen under semestern. Genomför 20 st valfria träningspass under din semester. Ett pass kan vara en promenad, löpning, intensiv trädgårdsarbete, hemmaträning, styrketräning på ett gym, simning, cykeltur, etc. All fysisk aktivitet som pågår minst 10 min räknas.

*Heja, heja, håll igång!*

*Nu kör vi!*

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

*Halv vägs!*

*Snart där!*

*You did it!*