

# Motions-bingo



Klar denne her udfordring:  
[www.youtube.com/watch?v=nAsTpX3rJjk&t=3s](http://www.youtube.com/watch?v=nAsTpX3rJjk&t=3s)



Lav samlet X sprællemænd på en uge:

Bronze: 100 stykker

Sølv: 150 stykker

Guld: 200 stykker



Gå en tur på X skridt i ét hug:

Bronze: 7000

Sølv: 10000

Guld: 15000



Lave X crunches samlet på en uge :

Bronze: 40 stykker

Sølv: 80 stykker

Guld: 200 stykker



Løb en x km tur på ét hug:

Bronze: 3 km

Sølv: 5 km

Guld: 7 km



Cykel X km på en uge:

Bronze: 10 km

Sølv: 15 km

Guld: 30 km