

# #Hockeyhemma matchbingo

Period 1	Period 2	Period 3	Övertid	Straffar
Hur håller du igång? Använd #hockeyhemma och lägg upp din bästa fysövning som går att göra utomhus.	Utmana dig själv och familjen – hur långt kan ni gå på en vecka?	Gör så många armhävningar du klarar på en minut.	Övning ger färdighet, använd #hockeyhemma #skottramp och ladda upp en bild eller video på när du står på skottrampen!	Kolla matchklipp på ditt favoritlag!
Backträning, hitta närmaste backe. Spring upp och ner så många gånger du orkar.	Lägg ut hinder och träna klubbteknik. Kör minst 15 minuter.	Utmana familjen eller en kompis på valfri träningsaktivitet.	Jonglera med bollar – hur länge kan du hålla dem i luften?	Vilket lag håller du på? Lägg ut bild eller video på dig i deras matchtröja, eller gå in och gilla lagets sida på Facebook! #hockeyhemma #mittlag
Jonglera med puck/boll och klubba, hur länge kan du hålla pucken i rörelse?	Hur många situps gör du på en minut?	Ta på dig skorna och gå ut och spring i 30 minuter.	Goda vanor är bra, bjud din familj på ett bra mellanmål. Använd #hockeyhemma #godavanor	Titta på en hockey-match, följ en spelare med samma position som du. Vad gör hon eller han bra?
Gör så många upphopp du klarar på en minut, upprepa tre gånger.	Goda vanor och sömn är viktigt, gå och lägg dig tidigt och vakna utvilad.	Välj och lägg ut, en målgäst #hockeyhemma #målgäst	Skriv ner tre saker som får dig motiverad att träna på egen hand.	Tävla, tävla, tävla! Utmana valfri person som också älskar att tävla i valfritt spel eller lek!

