

# Motions-bingo



Klar denne her udfordring:  
[www.youtube.com/watch?v=ORWSwo1FziM](http://www.youtube.com/watch?v=ORWSwo1FziM)



Lav samlet X englehop på en uge:

Bronze: 100 stykker

Sølv: 150 stykker

Guld: 200 stykker



Gå en X km tur på et hug:

Bronze: 5 km

Sølv: 7 km

Guld: 10 km



Lave X armbøjninger samlet på en uge :

Bronze: 20 stykker

Sølv: 50 stykker

Guld: 100 stykker



Løb X km samlet på en uge:

Bronze: 3 km

Sølv: 5 km

Guld: 10 km



Cykel en tur på X km på et hug:

Bronze: 10 km

Sølv: 15 km

Guld: 20 km