

BANKO (PLADEN FULD PÅ 2 UGER)

<p>TAG FOTO AF POSTKASSE MED NR. 57</p>	<p>GÅ 3 KM ELLER MERE PÅ EN <u>IKKE</u> LØBEDAG</p>	<p>TAG 20 ENGLEHOP + 20 SQUAT + 20 HØJE KNÆLØFT + 20 HÆLSPARK FØR, UNDER ELLER EFTER DU LØBER</p>	<p>LØB DIN TUR OVER MØLLEBAKKEN VIA TRAPPERNE NEDE FRA BYEN (SOLSKINSPLADSEN)</p>
<p>LØB IGennem 2 RUNDKØRSLER PÅ DIN TUR</p>	<p>TAG EN SELFIE</p>	<p>LØB EN "TISSEMAND"</p>	<p>LØB FORBI 3 SKOLER PÅ DAGENS TUR</p>
<p>LØB FORBI 4 HJERTESTARTER PÅ DIN TUR</p>	<p>LØB EN TUR HVOR DU IKKE HAR LØBET FØR</p>	<p>LØB 1 KM, TAG 10 SQUAT GENTAG 5X</p>	<p>TAG 5 ARMSTRÆKKERE OG 5 MAVEBØJNINGER FØR, UNDER ELLER EFTER DIN TUR</p>

- MAX 6 FELTER PR. UGE
- PLADEN FULD EFTER 2 UGER
- DU SKAL KUNNE SANDSYNLIGGØRE FOR UDFØRT/GENNEMFØRT (FOTO, UR ELLER LIGNENDE)