

## Trim Slim Bingo – 1

In het kader van de Coronatrainingen dit keer de Bingo voor alle disciplines.

Met deze bingotrainingen houd je je conditie op peil. Je mag een opdracht per keer te doen, maar het staat je natuurlijk vrij opdrachten te combineren. Bewijsmateriaal in de vorm van foto's van de opdrachten en/of een weergave van de prestaties zien wij natuurlijk graag in een van de App-groepen. Om mee te doen voor de bingoprijs, mail je het eindresultaat, dus met de bewijzen, voor 1 december naar het secretariaat: [secretaris@trimslim.nl](mailto:secretaris@trimslim.nl)

Tijd en plaats van de prijsuitreiking worden nader bekend gemaakt.

Wandel/loop in een voor jouw prettig tempo. Je kunt alleen gaan of in een groepje van maximaal twee personen (afhankelijk van de RIVM richtlijn). Houd 1,5m afstand en neem alle Coronamaatregelen in acht.

Maak een foto van een ongewenst voorwerp in de natuur.	Spreek met iemand af en loop iedere 5 min een tempo dat je om beurten aangeeft.	Maak foto's van 3 kunstwerken in Almere. Hoeft niet in één keer.
Het is in de ochtend langer licht. Ga zo vroeg mogelijk lopen.	Zoek een dreef of de spoorbaan. Probeer er zo dicht mogelijk langs te lopen tot je een viaduct tegen komt. Ga er onderdoor. Loop aan de andere kant verder naar het volgende viaduct. Laat weten hoeveel km je hebt gelopen en hoeveel viaducten je onderdoor bent gegaan.	Loop 10 min ergens naar toe en loop in 9 min terug. Kun je dit herhalen doe dat dan.
Zoek een viaduct, of heuvel. Hoeveel keer kun je die op- en aflopen.	Spreek met iemand af, maak een route en zorg dat je elkaar tegenkomt.	Loop een ronde van 5 km. Na elke km doe je een krachtoefening (minimaal 2 sets van 8 keer), zoals planken, squats, opdrukken, buikspieren, lungen.

Veel succes!

Rietje, Annemieke en Barbara