

Medaljer och temaveckor

Från start finns medaljerna

- **Kom igång!** - Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj.
- **30 minuter om dagen** - För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!
- **Motiverat** - Motivera en kollega till ett hälsosamt val eller fysisk aktivitet
- **Sätt ett personligt mål**

Vecka 2 - Fokus: RÖRLIGHET

- **Rörlighetsmedalj** – Genomför veckans hemmaträningsspass med fokus på rörlighet.

Vecka 3 – Fokus: STYRKA

- **Styrkemedalj** – Genomför veckans hemmaträningsspass med fokus på styrka.

Vecka 4 – Fokus: KONDITION

- **Konditionsmedalj** – Genomför minst ett träningspass den här veckan där du utmanar konditionen.
- **Uthållighet** - Håll uppe tempot de sista veckorna: Om du når minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3

Vecka 5 – Fokus: ÅTERHÄTMNING

- **Återhämningsmedalj – Film:** Genomför veckans korta hemmaträningsspass med mjuka rörelser och andningsövning
- **Återhämningsmedalj – din återhämtning:** Om du har dig tid för återhämtning på ditt sätt minst 4 dagar den här veckan

Vecka 6 – Slutspurt

- **Slutspurt** - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen
- **Testa nytt** – Testa en för dig ny aktivitetsform från aktivitetslista