



ÖSTERGÖTLAND RUNT



- Peppa laget att ta sig hela vägen runt Östergötland virtuellt
- Följ varandra på kartan i appen eller på webben

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Bollsport
Cykel
Dans
Friidrott
Fysiskt trädgårdsarbete
Golf
Gruppträning
Gym och styrketräning
Jogging/Löpning
Kampsport
Orientering
Paddling och rodd
Promenad
Racketsport
Ridning
Simning
Sjukgymnastik
Spinning
Stavgång
Vandring
Vattengymnastik
Yoga
Övrig fysisk aktivitet

Hälsosamma val (5 poäng/dag)

Avstått från sötsaker o läsk
Druckit minst 5 glas vatten idag
Mikropausat på arbetsplatsen idag
Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag
Positiv feedback, till en kollega
Skärmfri kväll
Sovit minst 7 timmar i natt
Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag
Varierad arbetsställning
Återhämtning

Temaveckor/medaljer

Från start:

- Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)
- Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)
- Sätt ett personligt mål
- Östgötaleden IRL

Vecka 2

- Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)

Vecka 3

- Aktivitet hela laget

Vecka 4

- Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)

Vecka 5

- Prova något nytt

Vecka 6

- Prova något nytt (fortsätter den här veckan)

Vecka 7

- Slutspurt