



# ÖSTERGÖTLAND RUNT



- 7 september - 25 oktober
- Peppar 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