



KÅM → I → GÅNG

Studenternas motionskampanj 19.9 – 14.11



STÄLL UPP DITT PERSONLIGA MÅL



MOTIONERA REGELBUNDET



KOM IHÅG VARDAGSMOTIONEN

Motionsgulis 600 p
Motionsgamyl 1000 p
Motionsalumn 1500 p

Samla poäng och vinn ett halar-märke! Poängsättningen är fastställd enligt aktiviteten och tiden som nämns i tabellen till höger. Tiderna och aktiviteterna kan inte delas i mindre enheter.

OBS! Du kan få högst 100 poäng per dag.

Fyll i dina poäng på sida 2 av blanketten och kom ihåg att också uppge korrekt kontaktinformation.

BONUS

Genom att cykla, löpa, gå eller stavgå minst fyra gånger i veckan (minst 15 min per dag) får du, förutom de poäng du annars samlar, **10 bonuspoäng** för den veckan.

Lämna in blanketten till kårkansliet senast 21.11.

Motionsgrenar som poängsätts för varje 15 min prestation (poäng / 15 min)

• Cykling	3 p
• Gång	2 p
• Löpning	5 p
• Orientering	6 p
• Simning	5 p
• Skidåkning	5 p
• Stavgång/snabb gång	3 p
• Stretching	2 p
• Vattenlöpning	3 p

Motionsgrenar som poängsätts för varje 30 min prestation (poäng / 30 min)

• Gå uppför trappor (ca 50 trappsteg/3 våningar)	1 p
• Skogsarbete	6 p
• Snöarbete/gatusopning	5 p
• Städning	3 p
• Trädgårdsarbete	3 p
• Vedhuggning	5 p

• Badminton	5 p
• Bollspel/lagsport	6 p
• Bordtennis	4 p
• Bowling	2 p
• Boxercise/motionsboxning	7 p
• Crossfit	7 p
• Dans	4 p
• Fiske	1 p
• Frisbeegolf	3 p
• Golf	3 p
• Gymträning	6 p
• Kampsport	6 p
• Klättring	5 p
• Motionsgymnastik	6 p
• Ridning	4 p
• Rodd	6 p
• Rullskridskoåkning	5 p
• Skridskoåkning	3 p
• Squash	7 p
• Spinning	7 p
• Tennis	5 p
• Vattengymnastik	6 p
• Volleyboll	4 p
• Yoga, lätt (Hatha)	2 p
• Yoga, tung (Astanga, Power)	4 p

• Övrigt

(använd motsvarande motionsform)

KÅM → I → GÅNG

Studenternas motionskampanj 19.9 – 14.11

200 p

400 p

600 p

800 p

1000 p

1200 p

1400 p

1600 p

Namn: _____
E-post: _____
Telefon: _____
Jag studerar i: Åbo Vasa Jakobstad

= 1 poäng