

B	I	N	G	O
Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum	10 armbeyjur	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti	Hlaupa hring í kring um húsið
30 bakæfingar á boltanum	Skora á samstarfsfélaga í sjómann	Hlaupa upp á fjórðu hæð og niður á fyrstu tvisvar sinnum	20 afturstig	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu
Stjórna hléæfingum (fá sem fleta til þess að taka þátt)	20 froskahopp	Færa samstarfsfélaga vatsglas því það er svo hollt og gott	Gefa samstarfsféliaga góða uppskrift af hollum rétti	Labba kongulóalabbið í 40 sek.
Hlaupa eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Hoppa á boltanum í eina mínútu	Framstigsgnga 20 skref	Hlaupa tvo hringi í kring um húsið	20 hnébeyjur
Labba afturábak upp tvær hæðir	Drekka tvö vatsglös	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	Drekka tvö vatsglös	Fá sér hollan

B	I	N	G	O
Stjórna hléæfingum (fá sem fleta til þess að taka þátt)	20 froskahopp	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu	20 afturstig	20 hnébeyjur
Drekka tvö vatsglös	Labba kongulóalabbið í 40 sek.	Færa samstarfsfélaga vatsglas því það er svo hollt og gott	Hlaupa hring í kring um húsið	Hoppa á boltanum í eina mínútu
30 bakæfingar á boltanum	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hlaupa upp á fjórðu hæð og niður á fyrstu tvisvar sinnum	Hlaupa tvo hringi í kring um húsið	Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum
Hlaupa eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Drekka tvö vatsglös	Skora á samstarfsfélaga í sjómann	Framstigsgnga 20 skref	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti
Labba afturábak upp tvær hæðir	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	Fá sér hollan	10 armbeyjur	Gefa samstarfsféliaga góða uppskrift af hollum rétti

B	I	N	G	O
Labba kongulóalabbið í 40 sek.	Hlaupa tvo hringi í kring um húsið	Drekka tvö vatsglös	Drekka tvö vatsglös	Framstigsngna 20 skref
20 hnébeyjur	Fá sér hollan	30 bakæfingar á boltanum	Færa samstarfsfélaga vatsglas því það er svo hollt og gott	Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum
Hlaupa eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Labba afturábak upp tvær hæðir	Hlaupa upp á fjórðu hæð og niður á fyrstu tvisvar sinnum	20 froskahopp	Skora á samstarfsfélaga í sjómann
Stjórna hléæfingum (fá sem fleta til þess að taka þátt)	Hoppa á boltanum í eina mínútu	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	20 afturstig	10 armbeyjur
Gefa samstarfsféliaga góða uppskrift af hollum rétti	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hlaupa hring í kring um húsið