

B	I	N	G	O
Skora á samstarfsfélaga í sjómann	10 armbeyjur	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hrósa samstarfsfélaga	Hlaupa hring í kringum húsið
30 bakæfingar á boltanum	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu	Hoppa á boltanum í eina mínútu	20 afturstig	Labba kongulóalabbið í 30 sek.
Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum	20 froskahopp	Færa samstarfsfélaga vatnsglas því það er svo hollt og gott	Gefa samstarfsfélaga góða uppskrift af hollum rétti	Labba afturábak upp tvær hæðir
Hlaupa eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti	Framstigsganga 20 skref	Hlaupa tvo hringi í kring um húsið	20 hnébeyjur
Háar hnélyftur í 30 sekúndur	Drekka tvö vatnsglös	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	Fara hring á rafhjólinuháa r	Fá sér hollan hádegismat

B	I	N	G	O
Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum	20 froskahopp	Labba kongulóalabbið í 30 sek.	20 afturstig	20 hnébeyjur
Fara hring á rafhjólinuháarr	Labba afturábak upp tvær hæðir	Færa samstarfsfélaga vatnsglas því það er svo hollt og gott	Hlaupa hring í kringum húsið	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti
30 bakæfingar á boltanum	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hoppa á boltanum í eina mínútu	Hlaupa tvo hringi í kring um húsið	Skora á samstarfsfélaga í sjómann
Hlaupa eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Drekka tvö vatnsglös	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu	Framstigsganga 20 skref	Hrósa samstarfsfélaga
Háar hnélyftur í 30 sekúndur	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	Fá sér hollan hádegismat	10 armbeyjur	Gefa samstarfsfélaga góða uppskrift af hollum rétti

B	I	N	G	O
Labba afturábak upp tvær hæðir	Hlaupa tvo hringi í kring um húsið	Drekka tvö vatnsglös	Fara hring á rafhjólinuháa r	Framstigsganga 20 skref
20 hnébeyjur	Fá sér hollan hádegismat	30 bakæfingar á boltanum	Færa samstarfsfélaga vatnsglas því það er svo hollt og gott	Skora á samstarfsfélaga í sjómann
Hlaupa eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Háar hnélyftur í 30 sekúndur	Hoppa á boltanum í eina mínútu	20 froskahopp	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu
Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	20 afturstig	10 armbeyjur
Gefa samstarfsfélaga góða uppskrift af hollum rétti	Labba kongulóalabbið í 30 sek.	Hrósa samstarfsfélaga	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hlaupa hring í kringum húsið