Sommarlovsutmaning 2023

Hallby F2012

Varva lata sommarlovsdagar med lite träningsutmaningar

Kombinera med fördel flera rutor när ni tränar och hitta gärna en kompis att göra utmaningarna tillsammans med, det brukar bli roligare då 😊

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Knäböj**  **10st x3**  **(gärna med hopp)** | **Jogga minst 1,3 km utan att stanna**  **(Kortaste spåret i Axamo)** | **Passningar hö/vä arm**  **50 st**  **(med hög arm! 😊). Passa kompis/familjemedlem/**  **eller mot vägg** | **Cykla minst 30 minuter** | **Situps 10 st x3**  **+**  **Planka 20 sek x3** |
| **Spring och studsa en handboll 100 ggr (använd både vänster o höger hand)** | **stegisättning**  **20 st**  **En kompis eller familjemedlem kan vara försvarare.** | **Träffa kompisar från**  **laget!** | **Jogga i skogen minst 15 minuter utan att stanna** | **Burpees**  **10 st x3** |
| **Knäkontroll-övningar**  **I minst 7 minuter** | **Burpees**  **10 st x3** | **Ryggresningar**  **30 st** | **Passningar**  **100 st**  **(med hög arm! 😊). Passa kompis/familjemedlem/**  **eller mot vägg** | **Spring ett varv runt en fullstor fotbollsplan så fort du orkar. Vila! Upprepa och försök slå din första tid** |
| **Hitta en brant backe- spring uppför backen så snabbt du kan, gå ner. Upprepa 5 ggr** | **Promenera**  **minst 40 minuter** | **Hoppskott 30 st,**  **hälften med upphopp på höger respektive vänster ben**  **(Glöm inte hög arm 😊)** | **Armhävningar**  **10 st x 3** | **Utfallssteg**  **20 st/ben** |