HANDBOLLSBINGO SHK P2009

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Löpning  30 min | Skotträning utomhus | Löpning  30 min | Träna passningar med en kompis  45 min | Cykla  45 min |
| Träna stegisättningar  20 min | Gå en promenad och studsa en boll under tiden | Spela frisbeegolf | Löpning  30 min | Skotträning utomhus |
| Skotträning utomhus | Löpning  30 min | Gör något jobbigt och roligt! | Kolla på grymma handbollsmål på Youtube | Träna stegisättningar  20 min |
| Kontakta en lagkompis | Löpning i skog  20 min | Bestig ett berg (eller kulle) | Gör en god gärning | Promenad  60 min |
| Lära sig namnet på tio landslagsspelare i handboll | Träna passningar med en kompis  45 min | Cykla  45 min | Promenad  60 min | Löpning  30 min |