

F07:s sommarutmaning

Om du vill och tycker att det är roligt kan du anta den här träningsutmaningen under veckorna 27 - 29.

Vill du tar du med dig lappen till träningen efter perioden och visar vad du gjort, men du behöver inte det. Du vet ju för vems skull du gör det, eller hur?

Kram och lycka till! Och kom ihåg att också slappa mycket och njuta av sommaren.

//Ledarna

Kickar

	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29
Mål (antal kickar)			
Resultat			

Fys (minst 1 gång/vecka)

5 övningar. Gör varje övning 3 gånger.

- 10 knäböj
- 15 sit ups
- 10 rumplyft
- Plankan (räkna långsamt till 30)
- 10 utfall framåt eller bakåt (vartannat ben)

	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29
Mål (antal gånger)			
Resultat			

Teknik (Tappers uppvärmning)

Ställ upp 2 konor med 5 meter emellan. 4 övningar. Gör varje övning 2 gånger.

- Driva med enbart vänster fot (5 varv)
- Pingvinen/Side to side (3 varv)
- Driva med enbart höger fot (5 varv)
- Baklänges med sulan (2 varv)

Kondition

Jogga/spring utan att stanna minst 1 km minst 1 gång/vecka.

	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29
Mål (antal km)			
Resultat			

Bollkontroll

Ta gärna hjälp av en vän eller släkting. Be personen kasta bollen till dig. 5 övningar. Gör varje övning 3 gånger. Du väljer själv avstånd till den som kastar.

- 5 nickar
- 5 nedtagningar på bröstet, slå tillbaka bollen på valfritt sätt
- 5 volleyskott bredsida
- 5 volleyskott vrist

Heja dig! Du är fantastisk! 😊