**ÖVNINGAR UNDER SOMMARUPPEHÅLLET**

För att det inte ska bli för jobbigt att börja spela fotboll igen i augusti bör man hålla igång under sommaruppehållet. Detta program ska ni försöka göra 2 ggr i veckan.

**Jogga 2-3 km i lugnt tempo 1 gång per vecka. Tips 2 varv runt Kypesjön.**

**Burpees 2x10 st**



**Air Squat 2x10 st**



**Situ ps 2x10 st**



**Armhävningar 2x10 st blir det för jobbigt låt knäna vara i backen**



**ÖVNING UTMANING**

Utmana dig själv att lära dig att trixa med en boll med dina fötter eller lår. Målet är att du ska kunna trixa 10 gånger utan att bollen studsar i marken. Man kan använda sig av klockan dvs att du trixar 1 gång och fångar bollen, trixa 2 gånger och fånga bollen osv upp till 10 gånger.

**GLAD SOMMAR!**



***Önskar***

***Magnus, Camilla, Charlotte, Joakim och Johan***