



## Adventskalender 2020

4.	14.	7.	23.
Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/yU99F-Unmzs">https://youtu.be/yU99F-Unmzs</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/aPzuhlVJ68U">https://youtu.be/aPzuhlVJ68U</a>	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/FWEVx3cH0wY">https://youtu.be/FWEVx3cH0wY</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/m8R6LM4evDw">https://youtu.be/m8R6LM4evDw</a>	Utfall 20 st.	Tåhävningar 1 min
22.	19.	16.	8.
Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/OL3ufvSnNNs">https://youtu.be/OL3ufvSnNNs</a> <a href="https://youtu.be/xGiuKQ0_k48">https://youtu.be/xGiuKQ0_k48</a>	Intervall 5 st x 40 m	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/eOG1YvNvDjk">https://youtu.be/eOG1YvNvDjk</a> Målvakt <a href="https://www.facebook.com/trana.medsara/videos/474901569330958/">https://www.facebook.com/trana.medsara/videos/474901569330958/</a>	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/3_0c-eSTsYY">https://youtu.be/3_0c-eSTsYY</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/lessRvRbLjU">https://youtu.be/lessRvRbLjU</a>
21.	13.	20.	5.
Krabbgång 10 min	Björngång x 10	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/U5HEtW9fpnw">https://youtu.be/U5HEtW9fpnw</a> <a href="https://youtu.be/DktEgrdMEHk">https://youtu.be/DktEgrdMEHk</a>	Burpis 15 st
3.	24.	10.	17.
Benböj 20 st	Utmaning i jägarsits	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/NePNUKK2x6Q">https://youtu.be/NePNUKK2x6Q</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/67MYhIT6VXA">https://youtu.be/67MYhIT6VXA</a>	Sit-ups 20 st
11.	12.	1.	6.
Skridskohopp 15 st	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/-C61HCczZ58">https://youtu.be/-C61HCczZ58</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/xepg8b1t4eQ">https://youtu.be/xepg8b1t4eQ</a>	Armhävningar 10st	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/Sdw95z87s14">https://youtu.be/Sdw95z87s14</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/UeoA0dnBpb8">https://youtu.be/UeoA0dnBpb8</a>
15.	2.	9.	18.
Upphopp 20st	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/WFzKArEuZ-0">https://youtu.be/WFzKArEuZ-0</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/OVml9gUWdG8">https://youtu.be/OVml9gUWdG8</a>	Plankan 1 min	Klubbteknik 10 min <a href="https://youtu.be/EU6YaXhLHN8">https://youtu.be/EU6YaXhLHN8</a> Målvakt <a href="https://youtu.be/uQ9Yfz-5vE8">https://youtu.be/uQ9Yfz-5vE8</a>