

Sommarlovs Challenge

Vi kommer lotta ut priser till alla som gör detta
Försök att få minst en rad
När vi sätter igång i augusti så får alla 1 lott / rad man lyckas fylla
Vågrätt, lodrätt samt diagonalt räknas

Spela innebandy 20 min med en kompis	Spring 5 km (Notera tiden för dig själv)	Gör 5 gånger 20 Burpees 20 Armhävningar 20 situps	Skjut 100 skott Handled eller dragskott som träffar det du siktar på.	Spring 3 km (notera tiden för dig själv)
Spring 3 km (notera tiden för dig själv)	Gör ett prank mot en familjemedlem (Filma om ni vill)	Spring 5 km (Notera tiden för dig själv)	Intervaller 4*50 meter 4*100 meter 4*400 meter	Gör vad du vill som är innebandy relaterat i 60 min
Knäövningar 10 *30 sek Hoppa över klubba landa på ett ben Skridskohopp Stå på ett ben, böj dig framåt som ett "t"	Kolla på innebandy 30 min, ex landslagsklipp etc	Spring 5 km (Notera tiden för dig själv)	5*1 minut Jägarvila höga knän Rygglyft	Spring 3 km (notera tiden för dig själv)
Spring 5 km (Notera tiden för dig själv)	Passa mot en vägg (eller med en kompis) 300 ggr	Ta all disk hemma under en hel dag	Spring 3 km (notera tiden för dig själv)	Städa ditt rum så bra att föräldrarna blir imponerade
Trixa med bollen minst 20 ggr utan att ta upp bollen med händerna	Spring 3 km (notera tiden för dig själv)	Skjut 100 skott Slagskott som lyfter från marken	Spring 5 km	Spring total 1 mil sammanlagt under en vecka

Vi ledare önskar alla en trevlig sommar så ses vi igen i början på augusti.

