Sommarlovsutmaning 2023

Hallby F2010

Varva lata sommarlovsdagar med lite träningsutmaningar

Kombinera med fördel flera rutor när ni tränar och hitta gärna en kompis att göra utmaningarna tillsammans med, det brukar bli roligare då 😊

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj  50st  (gärna med hopp) | Jogga minst 2 km utan att stanna | Passningar hö/vä arm  75 st  (med hög arm! 😊). Passa kompis/familjemedlem/  vägg | Cykla minst 30 minuter | Situps 50 st  +  Planka 30 sek x3 |
| Spring och studsa en handboll 100 ggr (använd både vänster o höger hand) | stegisättning  20 st | Träffa kompisar från  laget! | Jogga minst 2 km utan att stanna | Burpees  10 st x4 |
| Avstämda skott  40 st | Burpees  10 st x3 | Ryggresningar  50 st | Passningar  100 st  (med hög arm! 😊). Passa kompis/familjemedlem/  vägg | Kullager  20 st, använd kompis/  familjemedlem |
| Hitta en brant backe- spring uppför backen så snabbt du kan, gå ner. Upprepa 10 ggr | Promenera  minst 40 minuter | Hoppskott 30 st,  hälften med upphopp på höger respektive vänster ben  (Glöm inte hög arm 😊) | Armhävningar  10 st x 4 | Utfallssteg  30 st/ben |
| Spring ett varv runt en fullstor fotbollsplan så fort du orkar. Vila! upprepa och försök slå din första tid | Valfria övningar  knäkontroll minst 7 minuter | Jogga i skogen minst 20 minuter | Hitta en brant backe- spring uppför backen så snabbt du kan, gå ner. Upprepa 10 ggr | Jogga minst 2 km utan att stanna |