|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 dagar i rad (alltså varje dag på ledigheten): 15 armhävningar, 20 situps, 20 rygglyft. | Gå till gymmet alt styrka med egen kropp. 1 timma. | Löpning minst 4 km i joggtempo | 15/15 – löpning (80% av max) 15 sek, gå 15 sek. Detta ska göras i 10 minuter. | Teknik: 15 st varje ben. Bredsida, vrist, halvvolley, lår/volley, bröst/volley, bröst/lår/volley, nickar. |
| Ta en långpromenad med mamma och/eller pappa minst 1 timme. Prata om livet och gärna dina tankar om fotbollen. | Gå till gymmet alt styrka med egen kropp. 1 timma | Löpning minst 4 km i joggtempo | Trixa med bollen minst 30 min. | Teknik: 15 st varje ben. Bredsida, vrist, halvvolley, lår/volley, bröst/volley, bröst/lår/volley, nickar. |
| Benstyrka: Mät upp 20 meter. Grodhopp, skridskohopp och utfallsteg. Gå tillbaka. 5 ggr | Gå till gymmet alt styrka med egen kropp. 1 timma. | Löpning minst 5 km i joggtempo | Gå till plan och spela fotboll | Teknik: 10 st varje ben. Bredsida, vrist, halvvolley, lår/volley, bröst/volley, bröst/lår/volley, nickar. |
| Benstyrka: Mät upp 20 meter. Grodhopp, skridskohopp och utfallsteg. Gå tillbaka. 5 ggr | Gå till gymmet alt styrka med egen kropp. 1 timma | Löpning minst 5 km i joggtempo | Gå till plan och spela fotboll | Långpassningar: Stå ca 30 meter ifrån kompis/förälder. Slå långpass i luften. Jobba också med mottag. 20 minuter. |
| Benstyrka: Mät upp 20 meter. Grodhopp, skridskohopp och utfallsteg. Gå tillbaka. 5 ggr | Gå till gymmet alt styrka med egen kropp. 1 timma. | 15/15 – löpning (80% av max) 15 sek, gå 15 sek. Detta ska göras i 10 minuter. | Gå till plan och spela fotboll | Långpassningar: Stå ca 30 meter ifrån kompis/förälder. Slå långpass i luften. Jobba också med mottag. 20 minuter. |