Sommarutmaning 2025: Rolfö, Bonmati, Katoto, Marklund, Russo 😎

Här är årets sommarutmaning. Man måste klara alla övingar i nivå 1,2 eller 3 för att man ska klara utmaningen. Utmaningen pågår 5/7 – 7/8.

Ni håller själva koll på hur många pass ni kör. Kom ihåg:

**– Ni gör detta enbart för er själva, för ett bättre mående – och det blir roligare med fotboll när man känner att man orkar springa och att tekniken fungerar bra!**

Nivå 1fixar ni alla!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Övning | Nivå 1 | Nivå 2 | Nivå 3 |
| ”Rolfö” 👟Öva på tillslaget antingen genom att skjuta eller slå långbollar | 300 st varav minst 30 med fel fot | 500 st varav minst 50 med fel fot | 800 st varav minst 100 med fel fot |
| ”Bonmati” 🤹‍♀️Ett ”Bonmati-pass” är 5 minuter långt. Då ska du jonglera eller köra konbanor. Max 3 pass/dag.  | 8 pass | 14 pass | 22 pass |
| ”Katoto” 🏃‍♀️Ett Katoto-pass innehåller minst 10 min löpning  | 4 pass | 6 pass | 9 pass |
| ”Marklund” kolla på valfri Em-match. Tips! Välj en spelare på er position att fokusera på | 1 match | 3 matcher | 5 matcher |
| ”Russo” 💪Ett Russo-pass innehåller de övningar som listas nedan. Kan göras hemma eller på gym. Max 2 pass/dag. | 5 pass | 8 pass | 12 pass |

Ett "Russo-pass" innehåller:

* Knäkontroll
* 20 armhävningar
* 20 benböj
* 20 sit-ups
* 10 tåhävningar per ben
* 10 enbensböj per ben
* 20 rygglyft
* (Alla övningar kan göras med motsvarande maskiner på gym/utegym.)