Sommarutmaning 2025: Rolfö, Janogy, Kosse, Angeldahl

Här är årets sommarutmaning. Man måste uppnå alla delar i varje nivå för att den ska vara godkänd. I höst kommer vi att ha en liten utlottning där de som nått nivå 1 får en lott, nivå 2 får två lotter osv. Utmaningen pågår 5/7 – 28/7  
  
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 1 är obligatorisk för 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 |
| ”Janogy” Ett ”Janogy-pass” är 5 minuter långt. Då ska du jonglera eller köra konbanor. Max 3 pass/dag. | 9 pass | 12 pass | 15 pass |
| ”Kosse” Ett Kosse-pass innehåller minst 3 km löpning + 3 intervaller (75–100 m) i 90–100 % max. Max 1 pass/dag. | 2 pass | 3 pass | 4 pass |
| ”Angeldahl” Ett Angeldahl-pass innehåller de övningar som listas nedan. Kan göras hemma eller på gym. Max 2 pass/dag. | 3 pass | 4 pass | 5 pass |

Ett "Angeldahl-pass" innehåller:

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