**Sommarutmaning 2025 – P2013**

I höst kommer vi att ha en liten utlottning där de som nått level 1 får en lott, level 2 får två lotter osv. Utmaningen pågår 3 juli - 4 augusti.

Ni håller själva koll på hur många pass ni kör och kom ihåg:

- Ni gör det för er själva, för ett bättre mående och att det blir roligare med fotboll när du känner att du orkar springa och att tekniken fungerar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Övning: Level 1 Level 2 Level 3 | | | |
| **Ronaldo**  ”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 |
| **Messi**  Ett ”trixarpass” är 10 minuter långt. Du ska jonglera eller köra konslalom. Du kan max göra 3  sådana här pass per dag | 8 pass | 14 pass | 22 pass |
| **Kanté**  ”Ett löppass  innehåller minst 3 km löpning samt 5 ruscher på 75– 100 meter där du springer ditt snabbaste. Du kan som mest göra 1 löppass per dag” | 3 pass | 6 pass | 9 pass |
| **Van Dijk**  ”Ett fyspass  innehåller de  övningar ni hittar på följande sida. Görs hemma. Max 2 fyspass per dag | 6 pass | 9 pass | 12 pass |
| **EM-matcher** Följ Sveriges damer i Schweiz. Se, lär och hejja! Titta på andra matcher också. | 3 matcher | 6 matcher | 9 matcher |

**Ett ”Van Dijkpass” innehåller:**

20 armhävningar   
20 benböj   
20 sit-ups  
10 tåhäv på varje ben  
10 enbensböj på varje ben

20 rygglyft

20 burpees