**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