**Egenträning under sommaruppehållet**



Genomförs 3 ggr/vecka för att bibehålla fysik och vara redo för träningar och matcher efter uppehållet. Gör gärna tillsammans med en kompis eller nån i familjen.

**Uppvärmning:**

* Jogg 5 min
* Stretcha

**Styrka**

Gör varje övning, 3 varv

* 10 st/ben Utfallssteg med inkast
* 10 armhävningar
* 20 st Regnbågsplankan
* 20 sit-ups
* 15 rygglyft och flytta flaska runt

**Löpning**

2 km (totalt i veckan)

**Teknik**

Sätt upp en slalombana ca 10 m (om du inte har konor använd vad du har flaskor, skor etc)



* Driv med vänster fot 2 ggr
* Driv med höger fot 2 ggr
* Driv med båda fötterna 2 ggr

Gör gärna fler teknikövningar efter fantasin.

**Nerjogg: 5 minuter**



Du har också en utmaning i att träna att jonglera med fotbollen. Det är ok att ta upp bollen med händerna och börja så.

**Bästa träningen är den som blir av!**



**Lycka till och ha ett härligt uppehåll!**