



1000 MIN CHALLENGE

NAMN: _____

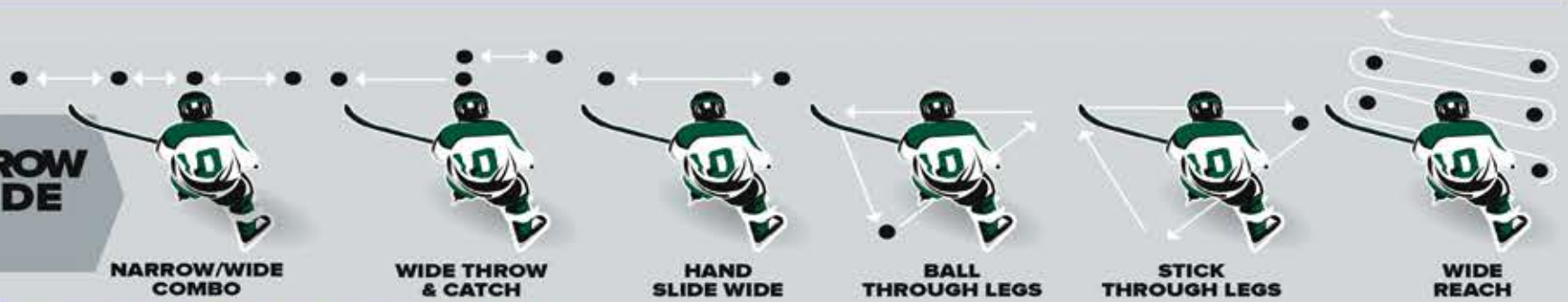
TOTAL:

QUICK HANDS v 1+6



You <https://youtu.be/ISypX803SAc>

NARROW & WIDE v 2+7



You <https://youtu.be/izvoeCjGCn0>

AROUND BODY v 3+8



You <https://youtu.be/eSPSYxBivvo>

TOE DRAGS v 4+9



You <https://youtu.be/Ucmouy77VsM>

PASSING v 5+10



PASSING



You <https://youtu.be/Rako2RAfJXk>

FYLL I HUR MÅNGA MINUTER DU DRIBBLAR PER DAG.

SUMMERA VECKORNA OCH TOTALSUMMAN NÄR DU ÄR KLAR OCH GLÖM INTE ATT FYLLA I DITT NAMN. PROTOKOLLET SKA LÄMNAS IN PÅ UPPSTARTSLÄGET I RIMBO 18/8

PLANERAT MÅL: 1 000 MINUTER PÅ 10 VECKOR.

VECKOMÅL: 100 MINUTER I VECKAN.

DAGLIGT MÅL: 20 MINUTER PER DAG. (VARDAGAR)

	Summa:				
QUICK HANDS 1					
NARROW & WIDE 2					
AROUND BODY 3					
TOE DRAGS 4					
PASSING 5					

	Summa:				
QUICK HANDS 6					
NARROW & WIDE 7					
AROUND BODY 8					
TOE DRAGS 9					
PASSING 10					