|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Träna skott! Skjut 30 skott på liggande boll, 15 skott ska träffa målet :) | Träna på att trixa med bollen i 20 minuter | Slå ditt personliga rekord i trixning under uppehållet | Träffas på någon fotbollsplan och lira fotboll med kompisarna | Jogga med en kompis 30 minuter | Monsterpass:  20 minuter löpning  15 armhävning  15 situps  15 burpees  15 rygglyft  15 utfallssteg |
| Göra 4 \* 20 st. upphopp | Nicka bollen 30 gånger med någon som kastar. | Se Sverige spela match i fotbolls VM (utan att använda mobilen) och se om du hittar din favoritspelare | Ut och jogga en runda med en vuxen (30 min) | Göra 4\* 10 st situps. | Träna korta och långa passningar med någon i 15 minuter |
| Spela beachfotboll med kompisar eller någon annan som du träffar på stranden | Gör upp en riktigt rolig teknikbana utomhus som du kan köra med eller utan kompisar | Jogga med en kompis 30 minuter  (ex broarna runt) | Se ANNAT LAG än Sverige spela match i fotbolls VM (utan att använda mobilen) | Knäkontroll:  2\*10 benböj  2\*10 grodhopp  2\*15 utfallssteg  +  2\*15 situps | Även om fotboll är helt fantastiskt så testa att spela någon annan bollsport med kompisarna |
| Gör 3 \* 10 st armhävningar | Knäkontroll:  3\*10 benböj  3\*10 grodhopp  3\*10 utfallssteg | Plankan  4\*30 sekunder | Träna på överstegsfinter och kroppsfinter  15 minuter | Gör 3 \*10  burpees | Jogga med en kompis 30 minuter  (ex broarna runt) |
| Gå till skogen och träna på att trixa med en kotte, klarar du 3 trixningar med en kotte är du “grym” och får kryssa i rutan | Slå 50 bredsidopassningar med valfri person | Knäkontroll:  10 benböj  10 grodhopp  15 utfallssteg  +  15 situps | Monsterpass:  20 minuter löpning  15 armhävning  15 situps  15 burpees  15 rygglyft  15 utfallssteg | Nicka bollen 30 gånger med någon som kastar. | Bjud familjen på frukost…bonus  om det serveras  Croissant och nutella :-) |

NAMN:

Antal aktiviteter/lotter: