

Sommarbingo 2021

<p>Gör 20 min FULL BODY WORKOUT For Football Players BODYWEIGHT mån-ons-fred https://youtu.be/CO-Mvpl0QUY</p> <p>Från Nike</p>	<p>Lägg upp en inspirerad fotbollsbild på DJ Instagramkonto</p> 	<p>Läs igenom EIK IK DJ Spelidé Mer, dokument, kunskap EIK IK DJ Spelidé</p>	<p>Lägg upp ett inspirerande träningsminne på DJ Instagramkonto</p> 	<p>Gör 20 min FULL BODY WORKOUT For Football Players BODYWEIGHT mån-ons-fred https://youtu.be/CO-Mvpl0QUY</p> <p>Från Nike</p>
<p>Gör vid två tillfällen Pro Footballer's Full Deep Stretch and Yoga Routine 30 Minute Yoga for Soccer Players https://youtu.be/SICu4mLtxqY från Become Elite</p>	<p>"Idioten med boll" Mät upp ca 50-70m. Lägg upp 5 stop på sträckan. Spring till första stoppet, sedan tillbaka. Till andra stoppet, tillbaka osv. Upprepa 10 ggr med 1 min paus mellan varje gång. 2 tillfällen</p>	<p>Titta på en EM match</p> 	<p>"Intervaller" Intervaller mellan lyktstolpar Spring 100%(så snabbt ni kan) mellan 3st lyktstolpar, gå sedan sakta mellan 2st lyktstolpar. Upprepa 10 gånger. 2 tillfällen</p>	<p>Gör vid två tillfällen Pro Footballer's Full Deep Stretch and Yoga Routine 30 Minute Yoga for Soccer Players https://youtu.be/SICu4mLtxqY från Become Elite</p>
<p>"Idioten" Mät upp ca 50-70m. Lägg upp 5 stop på sträckan. Spring till första stoppet, sedan tillbaka. Till andra stoppet, tillbaka osv. Upprepa 10 ggr med 1 min paus mellan varje gång. 2 tillfällen</p>	<p>Spring 3 km 2 gånger</p>	<p>Ersättningsruta: Jag tränade: ----- -----</p>	<p>Spring 3 km 2 gånger</p>	<p>20 meter sprint rakt fram Upprepa 10 gånger med minst 1 minuts vila mellan varje gång. 10 meter sprint rakt fram, vänd och spring tillbaka Upprepa 10 gånger med minst 1 minuts vila mellan varje gång. 2 tillfällen</p>
<p>Spela spontanfotboll i högt tempo i 60 minuter. Utaman dig själv våga ta ut dig.</p>	<p>Delta i en spontanträning</p>	<p>Ersättningsruta: Jag tränade: ----- -----</p>	<p>Delta i en spontanträning</p>	<p>Spela spontanfotboll i högt tempo i 60 minuter. Utaman dig själv våga ta ut dig.</p>
<p>Spring 5 km 2 gånger</p>	<p>"Idioten" Mät upp ca 50-70m. Lägg upp 5 stop på sträckan. Spring till första stoppet, sedan tillbaka. Till andra stoppet, tillbaka osv. Upprepa 10 ggr med 1 min paus mellan varje gång. 2 tillfällen</p>	<p>Titta på en EM match</p> 	<p>"Intervaller" Intervaller mellan lyktstolpar Spring 100%(så snabbt ni kan) mellan 3st lyktstolpar, gå sedan sakta mellan 2st lyktstolpar. Upprepa 10 gånger. 2 tillfällen</p>	<p>Spring 5 km 2 gånger</p>
<p>Gör 20 min FULL BODY WORKOUT For Football Players BODYWEIGHT mån-ons-fred https://youtu.be/CO-Mvpl0QUY</p> <p>Från Nike</p>	<p>Titta på en dam OS match</p> 	<p>Gör vid två tillfällen Pro Footballer's Full Deep Stretch and Yoga Routine 30 Minute Yoga for Soccer Players https://youtu.be/SICu4mLtxqY från Become Elite</p>	<p>Titta på en dam OS match</p> 	<p>Gör 20 min FULL BODY WORKOUT For Football Players BODYWEIGHT mån-ons-fred https://youtu.be/CO-Mvpl0QUY</p> <p>Från Nike</p>

Namn: _____

Nu är det äntligen sommarlov!

Corona inställda matcher - underliga ting - nu äntligen sommar 2021. Ett sommarlov som är välbehövligt, äntligen vila, äntligen sovmorgon, sol och bad. Vi tränare har set den utveckling du har gjort, vi vill inte att du tappar bort fotbollen som är roligt (men det vet du redan). Ta tillfället att träna på olika sätt kanske ensam, med någon lagkamrat, eller med släkt och vänner.



Vi tränare är otroligt stolt över dig. Du är en fotbollstjej, visa det, var stolt!
/Rocky, Sam, Niklas och Robert



**P.s Du har fram till den 20-augusti att jobba dig igenom bingo. Vi kommer att utse vinnare kanske en kanske flera...
sammansättningsvis, somalltid flit lönar sig D.s**