**Fanna P-10 aktiviteter under sommaruppehållet:**

Många spelare har problem med ont i bla knän och andra delar av kroppen relaterat till bland annat fotboll och framförallt spel på konstgräs. Passa på nu och vila men även att hålla igång kroppen och kanske även bli starkare för att undvika skador.

Här är exempel på träningspass som passar bra att köra själv under sommaruppehållet.

LÄNK: <https://www.friskissvettis.se/traning-for-idrottare>

Löpträna gärna, gånstaspåret passar utmärkt att springa i och varför inte backen vi körde mycket i under vintern.

Jonglera eller som det heter numera, kicka, hur många kickar har ni som rekord när höstsäsongen börjar, träna några minuter varje dag och det kommer ge resultat.

Glad sommar

Tränarna Fanna P-10