|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Träna skott!Skjut 30 skottpå liggandeboll | Träna på att trixamed bollen i 20minuter | Nicka bollen 20 gånger med någon som kastar | Träffas pånågonfotbollsplanoch lirafotboll medkompisarna | Jogga själv eller meden kompis30 minuter | Monsterpass:15 minuterlöpning10 armhävning10 situps10 burpees10 rygglyft10 utfallssteg |
| Gör 3 \* 20 stupphopp | Se en EM fotbollsmatch och följ extra noga en favoritspelare | Nicka bollen 30gånger med någonsom kastar. | Gör 3 \* 10 starmhävningar | Gör 4 \* 10st situps. | Träna kortaoch långapassningar mednågon i 15minuter |
| Slå dittpersonligarekord itrixningunderuppehållet | Gör upp en riktigtrolig teknikbanautomhus som dukan köra med ellerutan kompisar | 10 benböj10grodhopp15utfallssteg+15 situps | Plankan4\*30sekunder | Även omfotboll är heltfantastiskt såtesta att spelanågon annanbollsport medkompisarna | Träna påöverstegsfinterochkroppsfinter15 minuter |

**Fotbollsbingo!**