|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Träna skott!  Skjut 30 skott  på liggande  boll | Träna på att trixa  med bollen i 20  minuter | Nicka bollen 20 gånger med någon som kastar | Träffas på  någon  fotbollsplan  och lira  fotboll med  kompisarna | Jogga själv eller med  en kompis  30 minuter | Monsterpass:  15 minuter  löpning  10 armhävning  10 situps  10 burpees  10 rygglyft  10 utfallssteg |
| Gör 3 \* 20 st  upphopp | Se en EM fotbollsmatch och följ extra noga en favoritspelare | Nicka bollen 30  gånger med någon  som kastar. | Gör 3 \* 10 st  armhävningar | Gör 4 \* 10  st situps. | Träna korta  och långa  passningar med  någon i 15  minuter |
| Slå ditt  personliga  rekord i  trixning  under  uppehållet | Gör upp en riktigt  rolig teknikbana  utomhus som du  kan köra med eller  utan kompisar | 10 benböj  10  grodhopp  15  utfallssteg  +  15 situps | Plankan  4\*30  sekunder | Även om  fotboll är helt  fantastiskt så  testa att spela  någon annan  bollsport med  kompisarna | Träna på  överstegsfinter  och  kroppsfinter  15 minuter |

**Fotbollsbingo!**