



Sommar(fys)träning onsdagar

Uppehåll skolavslutningsveckan (15/6)?

Vecka 25

Ledare:

Förflyttningsövningar

Handbollsprogram 1

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 26

Ledare:

Löpning: från Kumlaby till Vialund. 1 varv och tillbaka. Försök springa hela vägen, lugnt tempo ok.

Bålstyrka mage 1

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 27

Ledare: Malin kan

Löpkoordination & hopp

Ben/knästyrka

Handbollsprogram 1

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 28

Ledare:

Cirkelfys (stationer)

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 29

Ledare:

Förflyttningsövningar

Bålstyrka mage 1

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 30

Ledare

Löpning: från Kumlaby till Vialund. 1 varv och tillbaka. Försök springa hela vägen, lugnt tempo ok.

Handbollsprogram 1

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 31

Ledare: Malin kan

Kastkoordination

Styrka armar & axlar

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 32

Ledare: Malin kan

Löpkoordination & hopp

Ben/knästyrka

Handbollsprogram 1

Avsluta med lek med boll - lekar kombinerat med intervaller

Vecka 33 och framåt, Ledare: Malin kan

Start ordinarie träning v. 33 eller 34?

Vad tror du om att även skriva ut denna och ge ut?

Så kan dom som inte kan vara med ändå göra övningarna (om dom vill och orkar....)