



Sommarutmaning 2023

1. **(3p)** Armhävningar 5st och 10st situps, upprepa 2 gånger, vila 1 minut mellan.
2. **(4p)** Intervaller, spring så snabbt du kan i 20 sekunder och gå i 30 sekunder. Upprepa 4 gånger
3. **(5p)** Jogga 1 km i valfritt tempo.
4. **(2p)** Träna på att driva boll, använd fötterna för att leka med bollen, hitta en vägg att passa/ta emot bollen. Gör det i det tempo som passar. Viktigare att det blir rätt, än fort. Testa i 5 minuter, vila 2 minuter. Kör sedan ytterligare 5 minuter.
5. **(1p)** Träna på inkast, ställ ut en hink, försök att pricka bollen i hinken. Har man ingen hink så ställ ut en pinne/sko mm. Försök träffa den. När det går bra, ställ hinken/pinnen/skon längre bort.

Räkna ihop poängen, klarar ni av att göra minst 20 poäng under varje vecka?