



Gustavsbergs IF Handboll F05

Sommarträning 2016

Minst 10 gånger under sommarledigheten, fram till 21 augusti, ska du ha gjort följande:

- **Springa 2 kilometer**
- **Knäböj 3x10** – viktigt med tekniken, be mamma eller pappa titta de första gångerna du gör det:
 - Stå axelbrett med fötterna, håll händerna i sidorna, båda fötterna hela tiden i kontakt med underlaget
 - Ryggen ska vara rak, inte svaja och inte falla framåt
 - Knäna får inte falla in och ska hållas över fötterna.

Sätt ett kryss nedan för varje gång du har sprungit och gjort övningarna. Lämna sedan in lappen till tränarna när träningen startar igen i augusti.

Ha en jätteskön sommar, så ses vi igen i augusti!



Juni	
Juli	
Augusti	