



SOMMARTRÄNING

ALLA SOM FYLLER HELA BRICKAN ÄR MED I UTLOTTNINGEN AV FINA PRISER

(MAX EN RUTA PER DAG)

Spring ca 3 km med en förälder	100 passningar mot en vägg eller med en kompis	Springa 10 gånger uppför en backe (ca 100 meter)	10 min studsatta alt. hopprep	20 armbävningar + 20 situps
20 knäböj + 20 upphopp	Sprinta (spring i maxfart) ca 50 meter 5 gånger	Promenad 30 min	Studs en boll 50 gånger utan uppehåll	Spring stegrande fartlopp* ca 100 meter 3 gånger
Springa 10 gånger uppför en backe (ca 100 meter)	Träna 25 gånger på att finta** förbi en spelare	Spring utan att stanna i 10 minuter	Gör 5 kullerbyttor + plankan i 1 minut	Gör 20 hoppskott
Sprinta (spring i maxfart) ca 50 meter 5 gånger	10 min studsatta alt. hopprep	Spring stegrande fartlopp* ca 100 meter 3 gånger	Dansa till "Waka waka" (Shakira)	Spring utan att stanna i 10 minuter

* Börja långsamt och avsluta i maxfart

** stegsättning eller annan fint förbi en vuxen, en stol eller ngt annat