

Sommarutmaning 22

Här är årets utmaning. Precis som tidigare måste man uppnå alla delar i varje level för att den ska vara godkänd. I höst kommer vi att ha en liten utlottning där de som nått level 1 får en lott, level 2 får två lotter osv. Utmaningen pågår 4/7 – 7/8

Level 1 är obligatorisk för alla!

Övning	Level 1	Level 2	Level 3
SHOOTER ”Öva på tillslaget antingen genom att skjuta eller slå långbollar”	300 st varav minst 30 med fel fot	500 st varav minst 50 med fel fot	800 st varav minst 100 med fel fot
TRIXIE ”Ett trixarpass är 5 minuter. Då ska du jonglera eller köra konslalom. Du kan max göra 3 såna här pass per dag”	8 pass	14 pass	22 pass
RUNNER ”Ett löppass innehåller MINST 3 km löpning samt 5 intervaller på 75-100 meter där du springer 90-100% av max. Du kan som mest göra 2 löppass per dag”	6 pass	8 pass	12 pass
HUNKEN ”Ett fyspass innehåller de övningar ni hittar på följande sida. Kan göras hemma eller på gym” Max 2 fyspass per dag	6 pass	8 pass	12 pass

Ett "Hunkpass" innehåller:

30 armhävningar (alt 30 bänkpess på gym/utegym)

30 benböj (alt 30 benpress på gym/utegym)

30 sit-ups (alt magmaskin på gym/utegym)

15 tåhäv på vardera benet (alt vadmaskin på gym/utegym)

10 enbensböj på vardera benet

20 rygglyft

20 burpees

20 sneda crunches

15 boxjumps