

## Sommarutmaning 24

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. **Skott och Trixie pågår 5/6 – 1/8. Runner och Hunken mellan 1/7 – 1/8**

Övning	Level 1	Level 2	Level 3
<b>SKOTT</b> "Öva på tillslaget antingen genom att skjuta eller slå långbollar"	400 st varav minst 50 med fel fot	700 st varav minst 100 med fel fot	1000 st varav minst 150 med fel fot
<b>TRIXIE</b> "Ett trixarpass är 5 minuter. Då ska du jonglera eller köra konslalom. Du kan max göra 3 såna här pass per dag"	14 pass	20 pass	30 pass
<b>RUNNER</b> "Ett löppass innehåller MINST 3 km löpning samt 10 intervaller på 100 - 150 meter (gärna backe) där du springer 90-100% av max. Du kan som mest göra 2 löppass per dag."	5 pass	7 pass	10 pass
<b>HUNKEN</b> "Ett fyspass innehåller 3 av de övningar Jon gick igenom samt 3 egna valfria Ni väljer alltså 6 stycken. Max 2 fyspass per dag"	7 pass	9 pass	12 pass

**Level 1 är obligatorisk för alla!**

