

IFK SKÖVDE P-07 HEMMATRÄNING

- Passa 50 pass mot en vägg
- Spring 10 minuter utomhus utan att stanna
- Passa 100 pass med en vuxen
- Gör plankan 30 sekunder
- Gör 20 burpees
- Studsa 100 gånger utan att stanna
- Skjut det hårdaste du kan 10 gånger mot en vägg eller mot något annat
- Gör 5 armhävningar
- Kasta upp bollen högt och fånga den 20 gånger
- Gör 10 snea knäböj på varje ben
- Gör 10 Hoppskott
- Stå i plankan 45 sekunder
- Studsa 50 gånger med fel hand
- Stå i Jägarvila (90 grader) 1 minut
- Gör 10 djupa knäböj med hopp
- Stå på ett ben varje gång du borstar tänderna

- Passa 50 pass med någon som är över 15 år
- Stå på händer mot en vägg
- Gör 20 knäböj
- Titta 10 minuter på någon av våra matcher på facebook
- Spring 15 minuter utan att stanna
- Träna 15 gånger på att finta (du kan ta en vuxen eller något annat att stega förbi)
- Gör 15 burpees
- Studsa 50 gånger med rätt hand
- Skjut det hårdaste du kan 20 gånger mot en vägg eller mot något annat
- Stå i plankan 1 minut
- Gör 10 armhävningar
- Gör 10 utfallssteg på varje ben
- Studsa 50 gånger med varannan hand
- 10 stillastående längdhopp
- Spring max mellan två lyktstolpar, gå tillbaka, upprepa 10 ggr

- Passa 50 pass mot en vägg
- Spring 10 minuter utomhus utan att stanna
- Passa 100 pass med en vuxen
- Gör plankan 30 sekunder
- Gör 20 burpees
- Studsa 100 gånger utan att stanna
- Skjut det hårdaste du kan 10 gånger mot en vägg eller mot något annat
- Gör 5 armhävningar
- Kasta upp bollen högt och fånga den 20 gånger
- Gör 10 snea knäböj på varje ben
- Gör 10 Hoppskott
- Stå i plankan 45 sekunder
- Studsa 50 gånger med fel hand
- Stå i Jägarvila (90 grader) 1 minut
- Gör 10 djupa knäböj med hopp
- Stå på ett ben varje gång du borstar tänderna

- Passa 50 pass med någon som är över 15 år
- Stå på händer mot en vägg
- Gör 20 knäböj
- Titta 10 minuter på någon av våra matcher på facebook
- Spring 15 minuter utan att stanna
- Träna 15 gånger på att finta (du kan ta en vuxen eller något annat att stega förbi)
- Gör 15 burpees
- Studsa 50 gånger med rätt hand
- Skjut det hårdaste du kan 20 gånger mot en vägg eller mot något annat
- Stå i plankan 1 minut
- Gör 10 armhävningar
- Gör 10 utfallssteg på varje ben
- Studsa 50 gånger med varannan hand
- 10 stillastående längdhopp
- Spring max mellan två lyktstolpar, gå tillbaka, upprepa 10 ggr