

 <b>Jemtland Innebandy</b>		<b>Träningsbingo JIB P-10</b> <i>Frivillig egen träning under sportlovet</i> <b>Namn:</b>		
Dribbla 15 min	Skjuta 50 dragskott	Hoppa hopprep 5 min	Knäböj 3 x 8	Omvänd dips
Plankan 1 min x 5	Burpees	Skjuta 50 slagskott	Fällkniven 2 x 10	Situps 20 st
Armhävningar 20 st	Situps 20 st	Armhävningar 20 st	Dribbla koner 10 min	Armhävningar 20 st
Stå på ett ben Blunda	Armhävningar 20 st	Jägarvila 1,5 min	Situps 20 st	Skjuta 40 skott
Upphopp 2 x 15	Stå på ett ben Blunda	Situps 20 st	Armhävningar 20 st	"Pullups" under stol