Lagutmaning - sommarträning

För att ni peppa er att hålla igång träningen under sommaren kör vi igång en lagutmaning. Varje gång som du gör något av träningspassen nedan så får du 1 poäng. Ni samlar poäng i laget tillsammans. För att vinna ett lagpris måste samla ihop minst 250 poäng. Det innebär att ni alla måste träna i snitt två gånger per vecka. Ju fler poäng ni har desto finare pris får ni.

Joggning
Jogga eller spring i minst 20 minuter.

Intervallträning
Gå eller jogga uppför en backe eller en trappa, gå ner och sedan upprepa under minst 20 minuter.

Träningscirkel
Gör 5 armhävningar, 10 situps och 15 upphopp i rad, minst 3 varv.

Basketstraffar
Gå till en basketkorg och skjut minst 50 straffar eller skott från olika ställen.

Spela med kompisar
Dra ihop ett gäng och spela basket tillsammans i minst 20 minuter.

Här kan du kryssa över det du gjort. Varje pass ger som sagt 1 poäng.
Vi återkommer i augusti med hur ni ska skicka in era poäng.

Övning	Vecka 27				Vecka 28				Vecka 29				Vecka 30				Vecka 31			
Joggning	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Trapp- och uppförsbacke	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Träningscirkel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Basketstraffar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Basketstraffar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Spela med kompisar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1