



FOTBOLLSBINGO

P10

Pågår fram till att träningarna drar igång igen efter sommaren.

Träna på att göra bicicletas i vattnet.



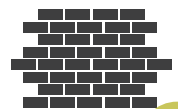
Skjut 30 skott på liggande boll. 15 ska träffa mål.



Träna i 30 minuter på att hålla bollen i luften.



Spela fotboll mot en vägg.



Träna på att hoppa längdhopp på stranden.



Jogga en runda. Gärna i skogen på kluriga stigar tillsammans med någon.



Se en av Sveriges matcher i VM.



Prova på någon bollsport som inte är fotboll.



Slå 20 st långa och höga passningar till en kompis eller vuxen.



Hitta en lagom brant kulle och spring 10 gånger uppför den.



Stå på händerna när du badar.



Gör 3 x 10 armhävningar. Gör det 3 dagar i följd.



Hoppa hopprep i minst 10 minuter. Utmåna någon du känner.



Gör 3 x 20 burpees under en dag. Gör det tre dagar i rad.



Spela fotbollstennis med en kompis eller vuxen.



Ät en glass (eller två...)*



*bör genomföras tillsammans med vuxen

GLAD SOMMAR ÖNSKAR TRÄNARE OCH LEDARE