**Träning under sommarlovet**

2 gånger i vecka:

3 km löpning, målet är att löpa hela sträckan, fart är upp till vara och en, spring gärna med några kompisar från laget så blir det roligt

10x50 m intervall, vila 20 sek mellan varje (gärna i backe)

Följande kan ni göra varje dag om ni vill:

Försök att slå rekord i kickning, börja med 5, när ni klarat det 10 osv så får vi se i augusti hur många vi klarar

Öva skott så mycket ni bara kan

Trevlig sommar☺