



Hemmautmaning för ÖSK H P11/12

Syfte: Att varje kille ska få tillfälle att träna extra utöver handbollsträningarna i veckan. Genomför man utmaningarna varje vecka kommer jag garantera att man kommer man få bättre rörelse, motorik och bli starkare än sina motståndare!

- ★ Balansera på ett ben: 20 minuter på höger ben och 20 minuter på vänster ben
- ★ 100 stycken Situps
- ★ Stå i planka, totalt 10 minuter!
- ★ Jonglera tre bollar, utmana dig själv och försök bli bättre varje gång
- ★ Hoppa hopprep i 15 minuter

Får man genomföra hemmautmaningen flera gånger? Ja, du får genomföra det flera gånger.

Träna gärna tillsammans med en förälder, en kompis eller ett syskon!

LYCKA TILL, HA ETT GRYMT HÖSTLOV!



Någon som känner igen killarna på bilden?