



Hemmautmaning för ÖSK H P11/12

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

- ★ Gör tåhävningar varje gång du borstar tänderna
- ★ 30 stycken upphopp, hoppa så högt du kan!
- ★ 50 stycken stegsättningar

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

LYCKA TILL, VI SES PÅ NÄSTA TRÄNING!



Någon som känner igen killen på bilden?

(Kolla vad högt upp han har armen!)