



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!

- ★ 70 stycken höga knän

- ★ 20 stycken armhävningar, varje dag fram tills nästa träning!

- ★ Stå i planka, så länge du kan! Ta tid och försök bli ännu bättre.

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, VI SES PÅ NÄSTA TRÄNING!

