



Hemmutmaning 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!

- ★ 20 stycken rygglyft med händerna på huvudet
- ★ Balansera på ett ben: 8 minuter på höger ben och 8 minuter på vänster ben
- ★ Stå i planka, totalt 10 minuter!

Får man genomföra hemmutmaningen 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!