



## *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: 10 minuter på höger ben och 10 minuter på vänster ben
- ★ 30 stycken burpees
- ★ Plankan i rörelse, totalt 20 minuter!
- ★ Jonglera tre bollar, utmana dig själv och försök bli bättre varje gång

**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!**



Någon som känner igen killen på bilden?

