



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!

- ★ 100 höga knän
- ★ 20 stycken Situps, varje kväll innan du ska lägga dig!
- ★ Gör tåhävningar varje gång du borstar tänderna

LYCKA TILL, VI SES PÅ NÄSTA TRÄNING!



Vad heter målvakten på bilden?