

# GOD JUL



## *Julutmaning för ÖSK H P11/12*

**Syfte:** Att varje kille ska få tillfälle att träna extra utöver handbollsträningarna i veckan. Genomför man julutmaningen kommer jag garantera att man kommer man få bättre rörelse, motorik och bli starkare!

- ★ Balansera på ett ben: 8 minuter på höger ben och 8 minuter på vänster ben
- ★ 100 stycken Situps
- ★ Stå i planka, så länge du kan!
- ★ Jonglera tre bollar, utmana dig själv och försök bli bättre varje gång
- ★ Hoppa hopprep i 15 minuter
- ★ Gör tåhävningar varje gång du borstar tänderna

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

*Träna gärna tillsammans med en förälder, en kompis eller ett syskon!*

LYCKA TILL, HA ETT GRYMT JULLOV!



# GOTTNYTTÅR