



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!

- ★ Gör 50 stycken tåhävningar under någon av Sveriges handbolls-VM matcher
- ★ 35 stycken upphopp
- ★ Balansera på ett ben varje gång du borstar tänderna!

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

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

Specialinformation:

*Sverige - Brasilien den 12:e januari klockan 20.30, Handbolls-VM,
Scandinavium Göteborg*

*Sverige - Kap Verde den 14:e januari klockan 20.30, Handbolls-VM,
Scandinavium Göteborg*

SAMTLIGA SVERIGES MATCHER sänds på TV6/Viaplay

LYCKA TILL, VI SES PÅ NÄSTA TRÄNING!

