



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
- ★ Stå i planka, så länge du kan! Ta tid och försök bli ännu bättre
- ★ Jägarvila 7 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!

Specialinformation:

*Sverige - Uruguay den 16:e januari klockan 20.30, Handbolls-VM,
Scandinavium Göteborg*

SAMTLIGA SVERIGES MATCHER sänds på TV6/Viaplay

LYCKA TILL, VI SES PÅ NÄSTA TRÄNING!