



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!

- ★ Hoppa hopprep i totalt 10 minuter
- ★ 20 stycken armhävningar
- ★ Stå i planka så länge du kan!

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:

Kvartsfinal!

*Sverige - Egypten den 25:e januari klockan 20.30, Handbolls-VM,
Tele2 arena Stockholm*

Semifinal!

Vid vinst den 25:e då spelas matchen nedan

*Sverige - Frankrike/Tyskland den 27:e januari klockan 18:00/20.30, Handbolls-VM,
Tele2 arena Stockholm*

Final!

Vid vinst den 25:e och 27:e då spelas matchen nedan

*Sverige - Danmark/Ungern/Norge/Spanien den 29:e januari klockan 20.30,
Handbolls-VM,
Tele2 arena Stockholm*

SAMTLIGA SVERIGES MATCHER sänds på TV6/Viaplay

LYCKA TILL, VI SES PÅ NÄSTA TRÄNING!