



Hemmautmaning 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!

- ★ 30 stycken rygglyft med händerna på huvudet

- ★ 50 stycken stegisättningar

- ★ Hoppa så högt du kan 20 gånger

- ★ Stå 1-3 meter ifrån en vägg och kasta med en tennisboll mot väggen. Träna passningsteknik

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

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

LYCKA TILL, VI SES PÅ NÄSTA TRÄNING!