



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

- ★ Utmana en förälder, ett syskon eller en kompis i “Jägarvila”-kamp och stå så länge du kan i jägarvila

- ★ 45 stycken upphopp

Får man genomföra hemmutmaningen 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!