



## *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!

- ★ Genomför 20 situps varje gång du ska gå och lägga dig för att sova
- ★ Hoppa hopprep i totalt 10 minuter
- ★ Stå i planka, så länge du kan!

**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!**