



## *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!

- ★ Gör 20 stycken situps varje gång du ska gå och lägga dig
- ★ Balansera på ett ben: 8 minuter på höger ben och 8 minuter på vänster ben
- ★ Jonglera tre bollar, utmana dig själv och försök bli bättre varje gång
- ★ **BONUSUTMANING** - Kasta 300 kast med en tennisboll mot en vägg! Stå 1-2 meter ifrån väggen och kasta med ordentlig teknik!

**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!**