



## *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!

- ★ 20 stycken rygglyft med händerna på huvudet
  
- ★ Genomför 60 stycken stegsättningar
  
- ★ Stå i planka, så länge du kan! Ta tid och försök bli ännu bättre.

**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!