



Hej tjejer!

Under ett tag framöver kommer vi ha sommaruppehåll. Vi hoppas och tror att ni gärna tränar och håller på med handboll på fritiden även under sommarlovet.

Här kommer ett handbolls-bingo! Vissa saker kan ni göra själv och vissa saker behöver ni en förälder, ett syskon eller kanske en kompis till.

Gör bingot och försök kryssa alla rutor, självklart får man göra varje ruta flera gånger!

Spring eller jogga i minst 10 minuter	Kasta 100 passar mot en vägg eller med en kompis	Stå i plankan i 1 minut 5 gånger	Promenera i minst 30 min
Gå uppför 200 trappsteg	Simma 200 meter	Kasta 50 passar med vänstern och 50 passar med högern	Gör 50 stycken knäböj
Gör 25 stycken armhävningar och situps	Hoppa hopprep i 10 min	Cykla i minst 30 min	Träna en annan sport
Gör 25 stycken upphopp	Gör 25 stycken stegsättningar	Gör 20 stycken burpees och rygglyft	Hoppa 30 gånger på varje ben

Trevlig sommar önskar ledarna.