

Sommarutmaningen 2020 för Flickor -08

Fyll i kryssrutorna när du genomfört aktiviteten eller den nivå du har nått. Gör de delar du känner för - men utmana gärna dig själv!

Namn: _____

Teknik/Boll:

	Tillfälle 1	Tillfälle 2	Tillfälle 3			
* 30 minuter spel mot vägg eller skott mot mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	3 tillslag	5 tillslag	10 tillslag	15 tillslag	25 tillslag	40 tillslag
* Jonka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20 pass i rad	50 pass i rad	100 pass i rad			
* Direktpassningar (med kompis/förälder/syskon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
* Nickar - hur många blir ert rekord (med kompis/förälder/syskon)	Antal nickar:	_____				

Löpning/kondition/snabbhet:

	1 km	3 km	5 km		
* Distans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Tillfälle 1	Tillfälle 2			
* Snabbhet - "idioten" 5 koner med 5 meter mellan varje. 3 repetitioner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Tillfälle 1	Tillfälle 2			
* Löpskolning Gör de övningar som ni kommer ihåg som Lotta har lärt er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Tillfälle 1	Tillfälle 2			
* Driva boll - "idioten" 5 koner med 5 meter mellan varje. 3 repetitioner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			