

TRÄNA-HEMMA UTMANING SIF IBK P07 JANUARI 2021



Hur funkar det?

Välj en eller flera utmaningar (kondition, styrka, innebandy).

- Kondition: välj minst 1 punkt.
- Styrka: välj minst 3 punkter.
- Innebandy: välj minst 1 punkt.

Registrera i protokollet varje gång du gör en utmaning.

Dela gärna bilder både på ditt protokoll och på själva aktiviteten i vår gemensamma Snapchat-grupp (spelare & ledare)

- 2p för varje utförd utmaning på kondition.
- 2p för ett styrkepass innehållande minst tre punkter
- 1p för varje innebandyövning.

Utmana er själva och välj inte alltid den lättaste av övningarna.

KONDITION

- **Lyktstolpeintervaller 15 min (eller liknande intervallträning)**
Spring till en stolpe, gå snabbt till nästa, spring igen till nästa...
- 2 kilometer löpning
- 30 min snabb promenad
- Skidor, skridskor eller annan träning i 60 min
- 200 burpees eller 200 upphopp

STYRKA

- Armhävningar
- Sit-ups
- Plankan
- Knäböj
- Utfallssteg
- Upphopp

*Övningarna ska göras intensivt under 1 min
Repetera varje övning 3 gånger
Vila 30 sekunder mellan övningarna*

INNEBANDY

- Rita 8:an med bollen 10 min
 - Studsa bollen på klubb-bladet 10 min, maxa antalet
 - Dribbla stillastående 10 min
 - Annan valfri övning 10 min
- Sök upp teknik och öva-hemma uppgifter på YouTube*

- Fint pris utlovas till den med flest poäng när utmaningen är slut
- Fina priser kommer lottas ut till alla som deltagit

Utmaningen pågår till 25/1
(eventuellt startar vi en ny omgång då beroende på när vi får köra igång med träningarna igen)

**LYCKA
TILL!**

KONDITION

- **Lyktstolpeintervaller 15 min (eller liknande intervallträning)**

Spring till en stolpe, gå snabbt till nästa, spring igen till nästa...

- **2 kilometer löpning**
- **30 min snabb promenad**
- **Skidor, skridskor eller annan träning i 60 min**
- **200 burpees eller 200 upphopp**

STYRKA

- **Armhävningar**
- **Sit-ups**
- **Plankan**
- **Knäböj**
- **Utfallssteg**
- **Upphopp**

Övningarna ska göras intensivt under 1 min

Repetera varje övning 3 gånger

Vila 30 sekunder mellan övningarna

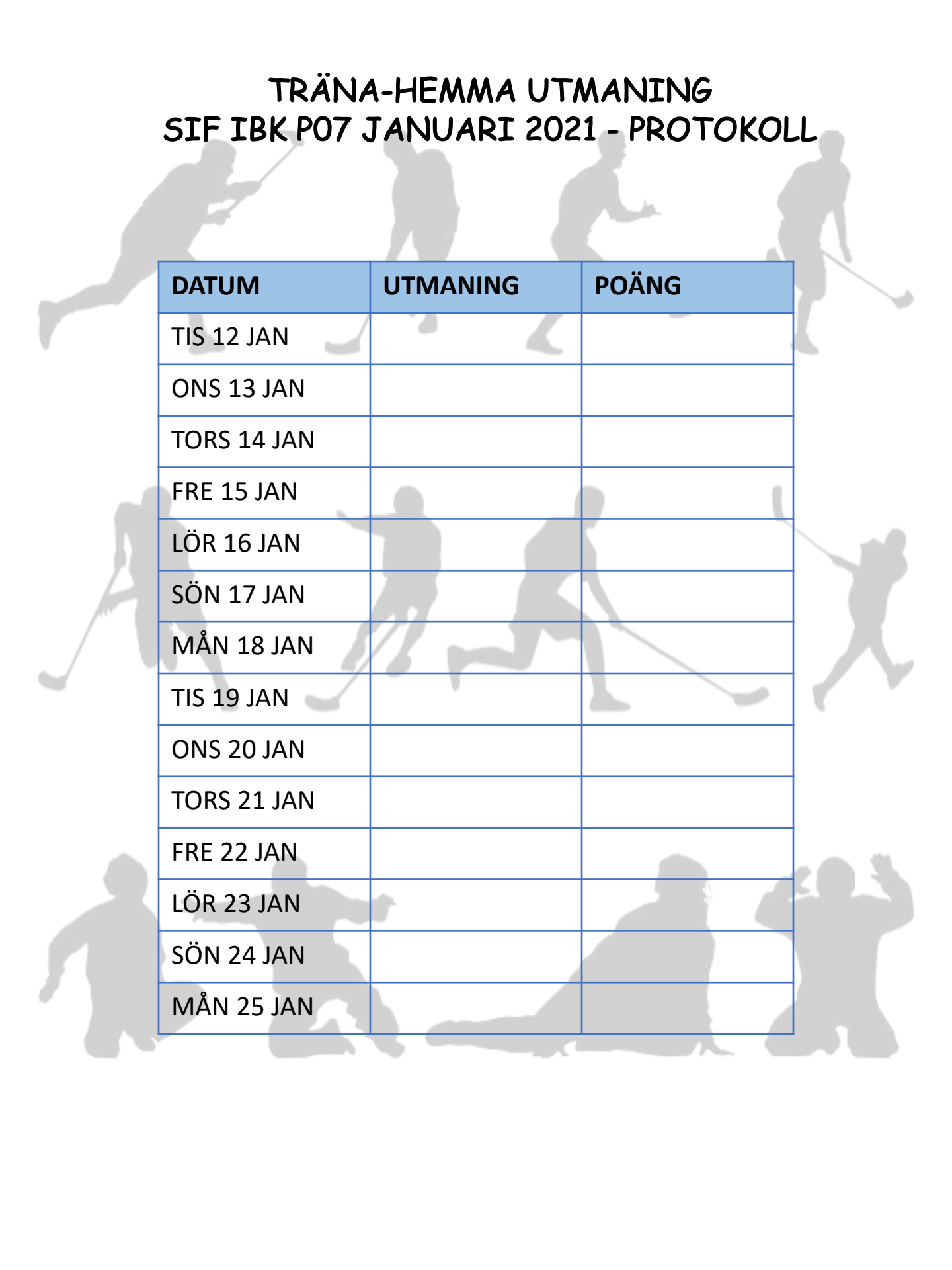
INNEBANDY

- **Rita 8:an med bollen 10 min**
- **Studs bollen på klubb-bladet 10 min, maxa antalet**
- **Dribbla stillastående 10 min**
- **Annan valfri övning 10 min**

Sök upp teknik och öva-hemma uppgifter på YouTube

TRÄNA-HEMMA UTMANING

SIF IBK P07 JANUARI 2021 - PROTOKOLL



DATUM	UTMANING	POÄNG
TIS 12 JAN		
ONS 13 JAN		
TORS 14 JAN		
FRE 15 JAN		
LÖR 16 JAN		
SÖN 17 JAN		
MÅN 18 JAN		
TIS 19 JAN		
ONS 20 JAN		
TORS 21 JAN		
FRE 22 JAN		
LÖR 23 JAN		
SÖN 24 JAN		
MÅN 25 JAN		