**Sommarträning**

**Bollkänsla:** Gå ut och jonglera med bollen så ofta du hinner. Jongleringstävling på träningslägret! Fina priser utlovas!

**Kondition:** Mins två gånger i veckan ska du springa minst 15 minuter. Håll ett sådan tempo att du orkar springa hela tiden.

**Styrka:** Gör detta efter att du sprungit. Plankan 3 gånger 45 sekunder. Utfallssteg 3 gånger 15 på varje ben (tänk på att hålla balansen och ta det lugnt). Tåhävningar 3 gånger 10 på varje ben (ett ben i taget i lugnt tempo). Har du andra övningar du vill göra så är det fritt fram!

Lycka till önskar tränarna

**Sommarträning**

**Bollkänsla:** Gå ut och jonglera med bollen så ofta du hinner. Jongleringstävling på träningslägret! Fina priser utlovas!

**Kondition:** Mins två gånger i veckan ska du springa minst 15 minuter. Håll ett sådan tempo att du orkar springa hela tiden.

**Styrka:** Gör detta efter att du sprungit. Plankan 3 gånger 45 sekunder. Utfallssteg 3 gånger 15 på varje ben (tänk på att hålla balansen och ta det lugnt). Tåhävningar 3 gånger 10 på varje ben (ett ben i taget i lugnt tempo). Har du andra övningar du vill göra så är det fritt fram!

Lycka till önskar tränarna

**Sommarträning**

**Bollkänsla:** Gå ut och jonglera med bollen så ofta du hinner. Jongleringstävling på träningslägret! Fina priser utlovas!

**Kondition:** Mins två gånger i veckan ska du springa minst 15 minuter. Håll ett sådan tempo att du orkar springa hela tiden.

**Styrka:** Gör detta efter att du sprungit. Plankan 3 gånger 45 sekunder. Utfallssteg 3 gånger 15 på varje ben (tänk på att hålla balansen och ta det lugnt). Tåhävningar 3 gånger 10 på varje ben (ett ben i taget i lugnt tempo). Har du andra övningar du vill göra så är det fritt fram!

Lycka till önskar tränarna