**Sommarutmaning 2024 p12**

Här är årets utmaning. Man måste uppnå **alla** delar i varje level för att den ska vara godkänd. Kom ihåg att all träning gör ni för Er själva!!

Ni håller själva koll på hur många pass ni kör och kom ihåg:

* Ni gör detta enbart för er själva, för ett bättre mående och det blir roligare med fotboll när man känner att man orkar springa och att tekniken fungerar bra!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Övning | Level 1 | Level 2 | Level 3 |
| SHOOTER  ”Öva på tillslaget antingen genom att skjuta eller slå långbollar” | 200 st varav minst 30 med fel fot | 400 st varav minst 60 med fel fot | 800 st varav minst 100 med fel fot |
| TRIXIE  Ett ”trixarpass” är 5 minuter långt. Då ska du jonglera eller köra konslalom. Du kan max göra 3 sådana här pass per dag | 8 pass | 14 pass | 22 pass |
| RUNNER  ”Ett löppass innehåller MINST 3 km löpning samt 5 intervaller på 75–100 meter där du springer 90-100% av max. Du kan som mest göra 2 löp-pass per dag” | 3 pass | 6 pass | 9 pass |
| HUNKEN  ”Ett fyspass innehåller de övningar ni hittar på följande sida. Kan göras hemma eller på gym” Max 2 fyspass per dag | 6 pass | 9 pass | 12 pass |

**Ett ”Hunkpass” innehåller:**

20 armhävningar (alt 30 bänkpress på gym/utegym)

20 benböj (alt 30 benpress på gym/utegym)

20 sit-ups (alt magmaskin på gym/utegym)

10 tåhäv på varje ben (alt vadmaskin på gym/utegym)

10 enbensböj på varje ben

20 rygglyft

20 burpees