

## Sommarutmaning 2022 p09

Här är årets utmaning. Man måste uppnå **alla** delar i varje level för att den ska vara godkänd. I höst kommer vi att ha en liten utlottning där de som nått level 1 får en lott, level 2 får två lotter osv. Utmaningen pågår 5/7 – 7/8.

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!

**Level 1 är obligatorisk för alla!**

Övning	Level 1	Level 2	Level 3
<b>SHOOTER</b> ”Öva på tillslaget antingen genom att skjuta eller slå långbollar”	300 st varav minst 30 med fel fot	500 st varav minst 50 med fel fot	800 st varav minst 100 med fel fot
<b>TRIXIE</b> 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
<b>RUNNER</b> ”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 löppass per dag”	6 pass	9 pass	12 pass
<b>HUNKEN</b> ”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 bänkpess 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