**Sommarutmaning 24**

Här är årets utmaning. Precis som tidigare måste man uppnå alla delar i varje level för att den ska vara godkänd. Utmaningen pågår 27/6 – 4/8

**Level 1 är obligatorisk för alla!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Övning**  | **Level 1**  | **Level 2**  | **Level 3**  |
| **SHOOTER** ”Öva på tillslaget antingen genom att skjuta eller slå långbollar”  | 250 st + 30 med fel fot  | 400 st + 50 med fel fot  | 600 st + 100 med fel fot  |
| **TRIXIE**  ”Ett trixarpass är 5 minuter. Då ska du jonglera eller köra konslalom. Du kan max göra 3 såna här pass per dag”  | 8 pass  | 14 pass  | 22 pass  |
| **RUNNER**  ”Ett löppass innehåller MINST 2,5 km löpning samt 5 intervaller på 50-75 meter där du springer 90-100% av max. Du kan som mest göra 2 löppass per dag”  | 6 pass            | 8 pass  | 12 pass  |
| **HUNKEN**  ”Ett fyspass innehåller de övningar ni hittar på följande sida.” Max 2 fyspass per dag  | 6 pass  | 8 pass  | 12 pass  |

**Ett ”Hunkpass” innehåller:**

25 armhävningar

25 benböj

25 sit-ups

15 tåhäv på vardera benet

20 rygglyft

20 burpees