**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