

## Sommarutmaning 23

Här är årets utmaning. Precis som tidigare måste man 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 26/6 – 6/8

### Level 1 är obligatorisk för alla!

Övning	Level 1	Level 2	Level 3
<b>SKOTT</b>  ”Öva på tillslaget antingen genom att skjuta eller slå långbollar”	400 st varav minst 50 med fel fot	600 st varav minst 70 med fel fot	900 st varav minst 100 med fel fot
<b>TRIXIE</b>  ”Ett trixarpass är 5 minuter. Då ska du jonglera eller köra konslalom. Du kan max göra 3 såna här pass per dag”	10 pass	15 pass	22 pass
<b>RUNNER</b>  ”Ett löppass innehåller MINST 3 km löpning samt 5 intervaller på 100 - 150 meter (gärna backe) där du springer 90-100% av max. Du kan som mest göra 2 löppass per dag.”	6 pass	8 pass	12 pass
<b>HUNKEN</b>  ”Ett fyspass innehåller Hälften av de övningar Munkhammar gick igenom. Ni väljer alltså 5 stycken. Max 2 fyspass per dag	7 pass	9 pass	13 pass

