

<p><b>Spring</b> <b>2,5km</b> <b>Hedgärdessjön</b></p>	<p><b>Trixa till</b> <b>10</b></p>	<p><b>gå/Jogga</b> <b>en runda med boll</b> <b>Använd båda</b> <b>fötterna</b></p>
<p><b>Ställ upp</b> <b>3st Pet flaskor</b> <b>Skjut ner dem</b> <b>från 20m</b></p>	 <p><b>Gör</b> <b>Armhävningar</b> <b>3x10</b></p>	<p><b>Crossbar</b> <b>Träffa ribban</b> <b>5 gånger</b></p>
<p><b>Gör</b> <b>Sit-ups</b> <b>3x10</b></p>	<p><b>öva volley</b> <b>med en kompis</b> <b>Turas om att kasta</b> <b>10min</b></p>	<p><b>Spela en</b> <b>Spontanmatch</b> <b>med kompisar</b></p>