



Vidingsjö MOIF

Välkommen!



Träningstips för sommaruppehållet

Löpning: försök att spring en runda varje vecka
2-5 km

Styrka: sit ups 10 st två ggr per vecka
armhävningar 10 st två ggr per vecka
plankan 30 sekunder två ggr per vecka

Knä: Swats och annan valfri knäövning, 10 st två ggr per
vecka

Boll: öva på att trixa, skjuta och nicka

ta fram bollen och ha roligt tillsammans med kompisarna

