**Sommarläxa AIK Handboll P08**

Nu har vi sommaruppehåll och ses igen på upptaktslägret 24-26 augusti. För att vi då ska vara i toppform har vi satt ihop en utmaning till laget. Tanken är att alla bidrar med så mycket som möjligt av uppgifterna nedan, men det är laget tillsammans som ska uppnå målen.

Fyll i för varje gång en uppgift genomförs, så räknar vi ihop efter sommaren och ser om laget har gått i mål!

|  |  |
| --- | --- |
| **Uppgift** | **Genomfört** |
| 2000 passningar |  |
|  |  |
|  |  |
| Springa ett maraton (4,2 mil) |  |
|  |  |
|  |  |
| 1500 upphopp |  |
|  |  |
|  |  |
| Planka i 75 minuter |  |
|  |  |
|  |  |
|  |

Det här handbollsklippet tycker jag att alla mina lagkompisar ska se:

T.ex. <https://www.youtube.com/watch?v=sxnvo6fMzE8> (Lukas Nilssons skottskola)

Lycka till och kör hårt!

*Karin och Janna*