

**P-08**

**TRÄNINGSPASS**

**Uppvärmning:**

**Jogga 10 minuter ca 1,5-2 km**

* Djupa upphopp 3\*10 st
* Armhävningar 3\*10 st
* Situps 3\*10 st
* ”Rosen” 3ggr utan boll 3 ggr med boll
* Håll bollen i luften med en studs emellan. 5 min
* Läxa under sommaren, klara 30 trixningar

Gör gärna styrkeövningarna djupa upphopp, armhävningar och situps 10 av varje i tre varv.

Maxlöpning i rosen.

Pris utlovas till den som fyller bingobrickan.

/Ledarna