



SOMMARUTMANING 2022

Här kommer en sommarutmaning för alla träningsugna grabbar som vill ha något att kämpa med under de träningsfria veckorna i sommar.

Gör utmaningarna i den ordning du vill. Sätt ett kryss i rutan om du klarat hela utmaningen. Alla som lämnar in lappen efter sommaren får ett pris.

Kom ihåg, träning ger färdighet och gör du bara ditt bästa så blir du ditt grymmaste jag!

1. 25 armhävningar vid 8 tillfällen

2. Läs en riktigt spännande bok

3. Träna in en grym fint 1 v 1 (öva gärna mot kompis på nubba)

4. Träna skott på mål i 15 minuter x 3 tillfällen

5. Laga lunch till familjen, fota och tagga insta marieboik_p2012

6. 25 situps vid 8 tillfällen

7. Öva 200 passningar med höger och vänster fot x 3 tillfällen

8. Crossbar challenge (3 träffar i rad. Vågar du testa 11-manna?)

9. Simma 300m

10. 2,5 km löpning vid 4 tillfällen (ta med föräldrar/kompisar)

11. Titta på 2 dam-EM matcher och titta framförallt på uppspel

12. Namnge samtliga spelare på bilden, vilken turnering, vilket år och vilken placering.

13. Samla kompisarna och åk upp till nubba för fotbollskul!

14. Träna på Cruyff-vändning med höger och vänster fot. Gör detta minst 2 gånger i veckan. Går lika bra att göra det långsamt inomhus om det regnar ute 😊

15. Ha roligt när du tränar fotboll. Det är det absolut viktigaste! Kom ihåg, vi tycker du är bäst oavsett!!

Namn:.....

