



# SOMMARUTMANING 2023

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. Totalt 30 armhävningar vid 8 tillfällen

2. Klara att trixa minst 30 touch, 4 gånger

3. Öva på att nicka med en kompis. Räkna antalet nickar

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

5. Kvällspromenad i minst 30 minuter med förälder

6. Totalt 30 situps vid 8 tillfällen

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

8. Öva långbollar och nedtagning med en kompis, minst 20 min.

9. Simma 400m

10. 5 km löpning vid 3 tillfällen (ta med föräldrar/kompisar)

11. Träna på finter i minst 10 minuter

12. Spela ett sällskapsspel med familjen eller kompisar

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

14. Städa ditt rum (inklusive dammsugning)

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

Namn:.....

