FOTBOLLSSOMMARBINGO F-09

Tack för en härlig vårsäsong! Ni tjejer har kämpat på och glädjen och energin är oftast på topp. För att bibehålla detta i höst så är det viktigt att vi alla håller igång fysiken och tekniken under sommaruppehållet.

Hur många bingorader får du ihop under sommaruppehållet (fram till 10 aug)?

Bingo får du genom att genomföra 5 vågräta aktiviteter i rad, 5 lodräta aktiviteter i rad eller 5 diagonala aktiviteter i rad (max 12 bingo/lapp).

Få gärna med föräldrar och syskon på detta så blir det ännu roligare.

Lämna din lapp till tränarna måndag 8/8. Vi räknar med fulla brickor från alla😊

Kör hårt och lycka till! Glad sommar! /Tränarna.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jogga minst 30 min utan att stanna vid minst tre tillfällen under uppehållet. | Trixa med fotboll fötter/lår/huvud  10 min. Vid minst ett tillfälle varje vecka under uppehållet. | Armhävningar 10x5 Situps 15x4 Planka 45 sek x 8. Vid minst tio olika tillfällen under uppehållet. | Titta på minst två matcher under fotbolls-EM i sommar. | Träna nickar med valfri person som kastar 5 min vid minst fyra tillfällen under uppehållet. |
| Skjuta vristskott mot mål, vägg eller ihop med valfri person 30 st per fot vid minst tre tillfällen under uppehållet. | Löpning Intervaller 30 sek hög fart gå 15 sek i 20 min. | Driva boll i en 8:a med in och utsida båda fötterna 15 min. | Tåhävningar på ett ben 30 x 4 per ben. Vid minst tre tillfällen under uppehållet. | Simma 15 min utan att stanna, här måste du ha med någon vuxen som tar tiden. |
| 3x20 burpies  3x20 utfallssteg  3x20 höga upphopp. | Passa bredsida passningar med båda fötterna mot vägg eller någon person under 10 min vid minst fyra olika tillfällen under uppehållet. | Hoppa hopprep eller studsmatta 10 min/ gång utan längre uppehåll vid minst tre tillfällen. | Träna långa inkast 10 min ihop med valfri person (tänk på båda fötterna i marken) | Cykla minst 50 min utan att stanna. |
| Rusch i uppförsbacke 10 styck, gå ner. Samt 10 min uppvärmning jogga och tänja | Träna nedtagningar av boll på fot. 30 stycken per fot. Använd valfri person som kastare | Lägg ut 10 styck konor,petflaskor, kubb, vedträn eller liknande i rad på ca 10 meter. Dribbla så snabbt du kan igenom banan fram och tillbaka under 10 min | Gå en promenad under minst 60 min. | Träna 5-10 meters precisionspassningar mot vägg eller med valfri person. 50 koncentrerade/precisions passningar per fot. |
| Spring i vatten eller sand under minst 10 min. | Armhävningar 10x3 Knäböj 10x3 situps 10x3 Höga upphopp 10x3 | Trixa med boll 10 min. Skriv ner ditt bästa resultat i rutan | Spela minigolf och ät en glass efteråt. | Välj valfri fysisk aktivitet. Skriv nedan: |

Namn: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………...