



SOMMARÖVNINGAR



Så här går det till:

Kasta en tärning varje dag.

Slumpen avgör vad du ska göra för övning just idag.

Slå tärningen sen en gång till för att se hur mycket du ska göra av dagens övning. Om du orkar får du såklart göra mera!

Vilken övning gör vi idag? (Kasta en tärning)

1: Vilodag

2-3: Teknikövning

4-5: Konditionsövning

6: Fysövning

Hur mycket gör vi? (Kasta en tärning igen)

1-2: Lite

3-4: Lagom

5: Mycket

6: Mycket + en förälder hänger på!

Vänd på bladet för att se vilka övningar som finns ➡

Förslag på aktivitet Första kastet → ↓ Andra kastet	Teknikövning (Välj en av övningarna i rutan)	Konditionsövning (Välj en av övningarna i rutan)	Fysövning (Välj en av övningarna i rutan)
Lite (1-2)	Växlingar, vickningar:100 Åttor: 10 Balansera boll: 1min Jorden runt: 1	Bollspel: minst 10min Cykeltur: minst 10min Löprunda: minst 5min Simning: minst 10min	Armhävningar: 5 Upphopp: 10 Knäböj: 10 Utfallssteg: 10
Lagom (3-4)	Växlingar, vickningar:300 Åttor: 20 Balansera boll: 2min Jorden runt: 5	Bollspel: 20min Cykeltur: 20min Löprunda: 15min Simning: 15min	Armhävningar:10 Upphopp:20 Knäböj: 20 Utfallssteg: 20
Mycket (5-6)	Växlingar, vickningar:500 Åttor: 30 Balansera boll: 3min Jorden runt: 10	Bollspel: 30min Cykeltur: 30min Löprunda: 20min Simning: 20min	Armhävningar: 20 Upphopp: 30 Knäböj: 30 Utfallssteg: 30
Alternativa övningar	Alternativa övningar	Alternativa övningar	Alternativa övningar
Detta är extra övningar att byta ut med om du vill	Passningar med kompis Dragskott mot vägg eller mål	Innebandymatch Kull	Sit-ups Skridskohopp Kasta boll men stå på ett ben



Om du vill dela med dig av din träning eller ge förslag på andra övningar, hör av dig till tränarna