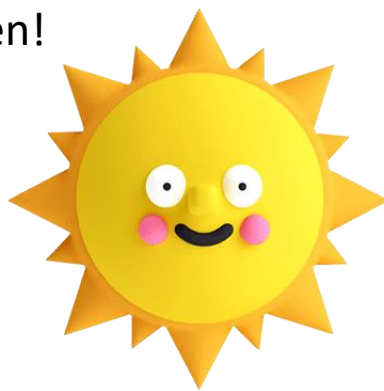


Sommarbingo 2021

- ✓ Sätt ett kryss i varje ruta
- ✓ Varje uppdrag kan göras flera gånger, sätt då flera kryss i rutan
- ✓ Lämna in till tränarna efter sommaruppehållet
- ✓ Sommarbingot är frivilligt men kom ihåg – tränarna lovar att göra lika många armhävningar/situps som kryss ni i laget gör tillsammans
- ✓ Varje bingobild som publiceras på lagets slutna Facebooksida "Lugi P12" innebär tio extra armhävningar/situps för tränarna
- ✓ Njut av sommaren!



Ledarna Lugi P2012

Boll
2*20 Släpp bollen fånga med handflatan neråt. 20 studs/hand

Ta en **Groupie** med handboll och lagkompisar

Hitta en liten **kulle & spring** 10 gånger uppför

Koordination
Träna i 20 min på att hjula, stå på händer och kullerbyttor

Kondition
Ut och jogga en runda med vuxen/kompis

Hopp
Stående jämfota längdhopp 10 gånger, anteckna rekordet ____ (cm)

Stå **på ett ben i en minut** och blunda. Byt ben och repetera.

Koordination
Träna i 20 min på att hjula, stå på händer och kullerbyttor

Mix
5x 20 hopprep
2x 20 hopp på ett ben fram/bak & åt sidorna
3x20 indianhopp

Fixa frukost till familjen

Bålstyrka
3x8 armhävningar
3x8 fällkniven
3x8 dips
2x30 sek plankan

Boll
40 passningar/arm
40 studspass/arm
20 långpass/arm

Städa ditt rum.
NOGA!

Kastteknik
Träna i 30 min på din skotteknik (upphopp, häng, arm, handled)

Hopp
Träna längdhopp på stranden

Kastteknik
Kasta tennisboll så långt du kan 10 gånger, skriv ner rekordet. _____

Boll
Träna passningar på en strand

Ta en bild på din **"Glassmustasch"**

Öva på en **Målgest**

Läs en Bok

Bada i havet

Benstyrka
3x10 utfallsteg/ben
3x10 jämfota upphopp
3x15 tåhävningar

Kastteknik
Träna hoppskott i vattnet

Vara **helt utan** mobil, surfplatta eller tv-spel under en hel dag

Koordination
Träna på stegsättning, kullager och övriga finter