

# Sommarträning 2017 Team06

Tre gånger i veckan: Gör gärna dessa övningar tillsammans med era barn.

Uppvärmning: Hopprep 5min (variera hoppen) eller jogga 5 minuter.

3 varv (kör varje övning 1 gång 3 varv):

1. Skridskohopp 10m-15m



2. Situps 25

3. Utfall med liten boll som jongleras samtidigt 7st på varje ben



4. Armhävningar 10-20st, variera mellan breda, vanliga och smala
5. Utfallshopp 20 st
6. Övning: <https://instagram.com/p/BHMgSu8j87y/>
7. Bålstabilitet, jorden runt 15 sekunder på varje sida
8. Övning: [https://instagram.com/p/BHASc69FD\\_M/](https://instagram.com/p/BHASc69FD_M/) (3st sidosteg ner i skridskohopp på ytterben) med eller utan vikt.
9. Planka med raka armar sedan knän till armbågar 20st



10. Gunga 20 sekunder i 90grader, sedan sprinta direkt 40m - 50m! (Pluspoäng i backe)