



Utmaning- styrka - kondition

Styrka ben

“Squats”



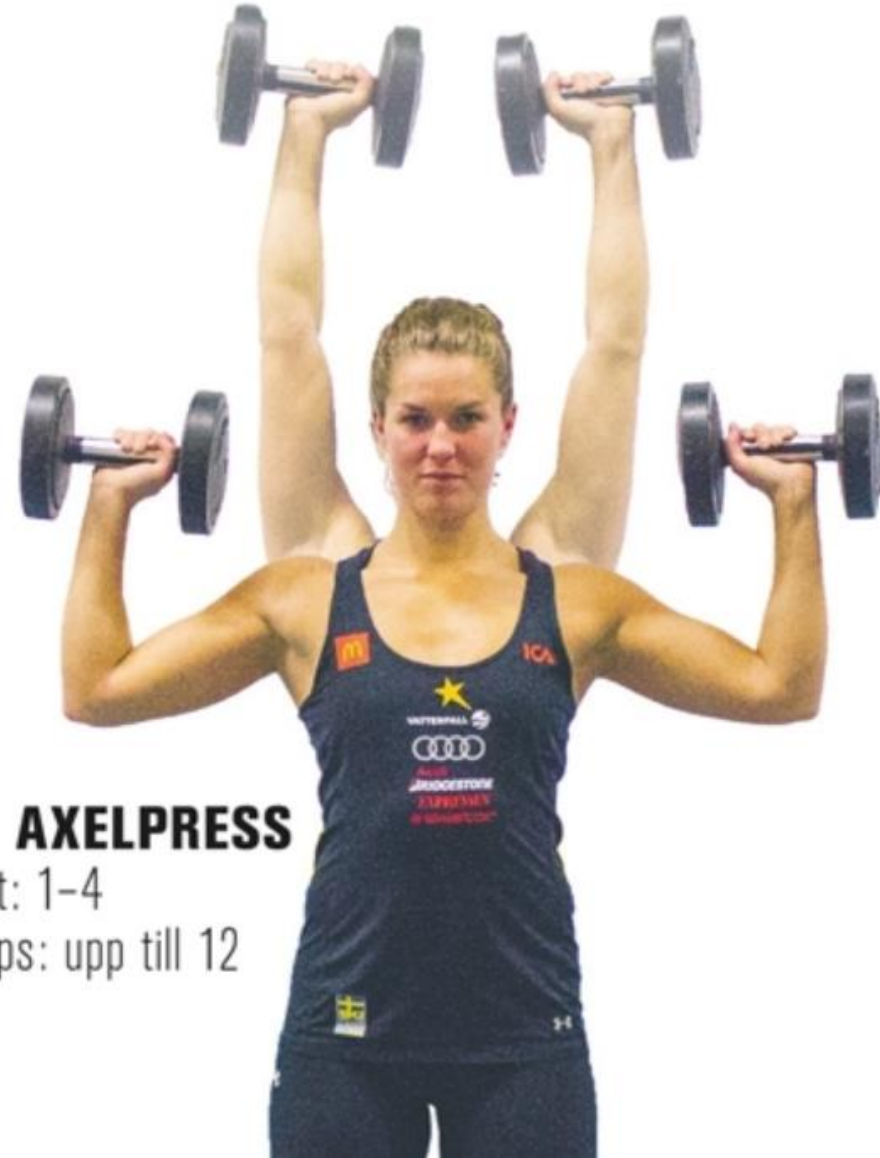
1. SQUAT

Set: 1-4

Reps: upp till 12

Styrka axlar

“Axelpress”



2. AXELPRESS

Set: 1-4

Reps: upp till 12

Styrka mage

“Båten”



Styrka armar & bröst

“Armhävningar”

Byt hand



Kondition

Växla snabbt
mellan fötterna
på brädan



Kondition

Snabba fötter
och höga knän



Kondition

Hopprep

Håll igång repet
hela intervallet



Kondition

Mountainclimber



Utmaning

Kräftgångsposition Nudda fötterna

Hur många gånger hinner du nudda
höger hand med vänster fot/vänster
hand med höger fot på 1 minut

Räkna!



Utmaning

Kasta boll mot vägg

Hur många gånger kan du kasta bollen mot väggen i 1 minut och byta hand mellan varje kast



Utmaning

Ärtpåsar på huvudet

Sätt dig på rumpan på golvet och lägg 2 ärtpåsar på varandra på huvudet

Hur många gånger under 1 minut kan du resa dig upp från sittandes på rumpan till stående position utan att tappa någon ärtpåse.

Du får inte använda några händer för att hålla fast dem och du räknar varje gång du ställer dig upp.



Utmaning

Byta hand

Hur många gånger kan du
förflytta bollen mellan
händerna



Behåll din position kasta upp
bollen lätt i luften innan du
byter hand