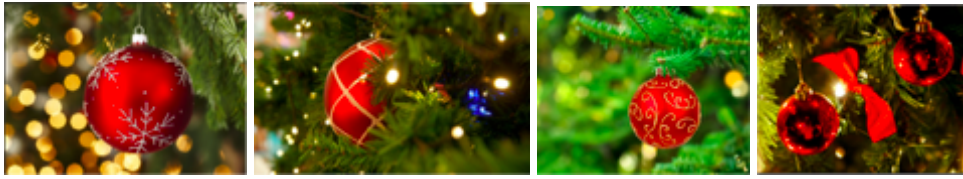




# LANDEHOF



## OK Landehofs Jul (tränings)kalender 2020

### Lucka 1 - Spelhålan



Ta fram en tärning och spela med dig själv, en vän eller familjen. I Vallerian på Landehof finns ett färdigt spel att låna. Ikväll, 1 december kör vi spelet med våra skidungdomar 8-12 år. Passet börjar förstås med uppvärmning.

**Uppvärmning:** Löpning med stavar längs valfri elljusslinga.

**Spelhålan:** I Vallerian, hittar du en korg som innehåller allt du behöver. En burk med tärningar och skyltar som beskriver nio olika övningar- du väljer själv vilka sex övningar du ska göra.

Nu är du redo för spel. Slå tärningen- antalet ögon avgör vilken övning/station du ska utföra.

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1. Armhävningar: 10-15 st                  | 2. Draken: 6 st på varje ben        |
| 3. Knäböj med skidstav över huvudet: 10 st | 4. Dips: 10-15 st                   |
| 5. Plankan: 15-30 sekunder                 | 6. Utfallssteg: 10 st på varje ben. |
| 7 Grodhopp: 20 st                          | 8: Mångstegshopp: 20 st             |
| 9. Skatehopp: 20 st                        |                                     |

Spelet pågår i 10 minuter. Varva sedan ned med lugn löpning och stretch.

Tagga din träning på #landehofsjul2020

**Bra kämpat - nu är du värd en go dusch och en lugn stund i soffan.**

**God jul önskar OK Landehof Skidor**