

Roliga och nyttiga övningar utanför banan

1. Repstege – 3 olika varianter x 10
2. Johantestet – med jämfotahopp och spurt varannan gång X 10
3. Flygplanet – 10 steg x 2
4. Kasta bollar till partner på rygg – 10 kast sen byt
5. Kasta bollar till partner i armhävningställning – 10 kast sen byt

