

Individuell plan 13-19

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk: helgens utfordring!

Toilet Roll Challenge

Gjør triks med en toalettrull. Sjongler, jorda rundt, brassespark, skyt på blink osv. Film og legg ut på lagets FB-side.
Hvem har det beste trikset?

Taktisk: helgens utfordring!

Finn ut hvilket system følgende lag spiller: Bodø/Glimt, Manchester United, Liverpool, Atletico Madrid

Fysisk: helgens utfordring!

Hvor mange runder klarer du på 10 minutt:

10 spenst hopp (begge hender berører bakken), 10 armhevinger, 10 sit-ups = 1 runde.

Utfordre gjerne noen hjemme!

Mentalt: helgens utfordring!

Puss tennene og spis frokost med feil hånd hele helgen.



GI ALT

FREDAG 20. MARS 2020