

# #skatesweden

## SOMMARENS BUCKET LIST

*...eller helt enkelt bara tips på saker att göra!*

- Ät en glass (eller flera) - mums vad gott!
- Träna på ditt program ute på gräsmattan, eller kanske på stranden..
- Testa yoga! Här hittar du yogapass som är bra för konståkare.
- Bygg ett sandslott - eller kanske en ishall?
- Åk på träningsläger.
- Längta tills nästa säsong startar!
- Stå på händer eller lär dig om du inte redan kan! Här hittar du som är över 15 år tips från ett proffs!
- Ta en långpromenad - minst 40 minuter.
- Hoppa hopprep - hur många hopp hinner du på 1 minut? Testa även bakåt!
- Ta ett kvällsdopp - så härligt!
- Träna vighet! Kommer du ner i spagat på båda benen innan sommaren är slut?
- Hoppa studs matta - rolig och bra träning!
- Flygskär ner till skjuta hare och upp i tuppen - hur många kan du göra utan att tappa balansen?
- Dansa! Det är roligt och är bra träning. Här hittar du ett danspass där du också tränar din rörlighet.
- Läs en riktigt bra bok - att lata sig hör sommaren till!
- Åk och bada - hav, sjö eller pool! Testa att göra rotationshopp i vattnet. Roligt men ganska svårt!
- Cykla! Det är roligt, miljövänligt och ger starka ben!

