**Kondition**

**Uppvärmning –** Löpning 10 minuter. Jogga i bra uppvärmningstempo för att få igång flåset.

**Intervallträning.**

1. Mät upp en sträcka på 50 meter.
2. En intervall är sex stycken 50 meters längder. Riktvärde är att springa varje 50 meters längd under 30 sekunder.
3. Upprepa intervallerna 5 gånger (gärna fler när ni orkar).

**Styrka:**

1. **Utfallsteg** 50 meter
2. **Skridskohopp** 50 meter
3. **Grodhopp** 50 meter
4. **Mage- plankan** 2x30 sekunder
5. **Upprepa 1-4 en gång till!**