**Kondition och explosivitet**

**Uppvärmning –** Löpning 10 minuter. Jogga i bra uppvärmningstempo

**Snabba starter –** Variera mellan tre längder, 5, 10, 20 meter.

1. 3 x Starta stående. Snabb och explosiv start
2. 3 x Starta liggande på rygg
3. 3 x Starta liggande på mage
4. 3 x starta sittande

**Snabba fötter-** Stege (har man ingen stege tar man konor eller annat)

10 minuter av de olika övningarna vi gör på stegen varje träning.

Fokus på att göra med kontroll och snabbt!

**15/15 -** Avsluta med löpning 15 sek och promenera 15 sek. Gör detta i 10 minuter. Ta gärna hjälp av kompis eller förälder. Hitta ett bra tempo som passar.