**Program A**

Tid: 1 tim

**Uppvärmning/Konditionsträning:**

500 m intervaller / 2 min Intervaller; 2 min löpning följt av 1 min lät promenad

Upprepa 12-16 ggr.

**Snabbhet/Expliosivitet:**

1. Jämfotahopp med kontrollerad landning – ”mjuka hopp”, 5-6st + ryck 10m X 3-4 varv

2. Skridskohopp med kotrollerad landning 5-6st + ryck 10m X 3-4 varv

**Styrka:**

1.Långa situps 25 reps X 4varv

2.Utfallssteg rakt fram 10 reps/ben X 4varv

3.Korta snabba situps 25 reps X 4 varv

4.Snabba benböj 25 reps X 4varv

5.Cobran 45sek X 4 varv

6.Ryggliggande höftlyft 20 reps X 4 varv

**Program B**

Tid: 1 tim

**Uppvärmning/Intervallträning:**

4/2 intervaller; 4 min löpning i en relativt högt tempo följt av 2 min aktiv vila (promenad)

Upprepa 6-8 ggr.

**Styrka:**

1.Snabba benböj på stället 25 reps X 4varv

2.Sneda situps 15 reps/sida X 4varv

3.Utfallshopp på stället 10 reps/sida X 4 varv

4.Snabba situps 25 reps X 4varv

5.Ryggliggande ben+höftlyft 20 reps X 4varv

6.Vertikalhopp rakt upp 15 reps X 4varv