**Program**

Tid: 1 tim

**Uppvärmning/Intervallträning:**

**Alt 1**. 4/2 intervaller- 4 min löpning/cykel i en relativt högt tempo följt av 2 min aktiv vila (promenad/ lätt

 jogg/cykel) Upprepa 6 ggr.

Alt 2. 2/1 intervaller- 2 min löpning/cykel i en relativt högt tempo följt av 1 min aktiv vila (promenad/ lätt

 jogg/cykel) Upprepa 12 ggr.

**Snabbhet/Expliosivitet:**

1. Snabba fötter rakt fram / Frekvensstegar 15-20 st + ryck 10m X 3-4 varv

2.Snabba fötter i sidled / Frekvensstegar 15-20 st + ryck 10m X 3-4 varv

**Styrka:**

1.Snabba benböj på stället 25 reps X 4 varv

2.Sneda situps 15 reps/sida X 4 varv

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

4.Snabba situps 25 reps X 4 varv

5.Ryggliggande ben+höftlyft 20 reps X 4 varv

6.Vertikalhopp rakt upp 12-15 reps X 4 varv

7.Armhävningar 12-15 reps X 4 varv