**Sommarpass 3 stycken, en gång varje vecka, variera beroende på möjligheter.**

**Konditionspasset**

Kort uppvärmning.

Utmätt sträcka ca. 10 m

Höga knän x2

Hälsparkar x2

Hopp i sidan x2

Indianhopp x2

Löpning ca. 20 min i jämnt tempo

Avslutning

10 st 20 meters intervaller

Full fart 20 meter, vila 15 sek, full fart 20 meter. Osv.

Styrkepasset

Matta och hopprep

Uppvärmning

Lätt löpning 10 min

3x 100 hopprep. Alternativt 3x 1 minut hopprep

Passet är byggt på att tre övningar md fokus på olika muskelgrupper, utförs i cirkel för att hålla tempo, man gör alltså tre övningar i rad utan vila.

Vila 1 minut efter tre övningar sedan på det igen.

Varje trio av övningar görs tre gånger i följd. När passet är kört några gånger så kan man lägga på och köra 4 varv.

1.

10 Burpees

10 Armhävningar

10 Korta situps, Chrunches

X3

2.

10 Utfallssteg

10 sittande dips på bänk

10 Russian Twist

X3

3.

10 Knäböj (om det upplevs för lätt, gör knäböjsupphopp)

10 Benlyft

10 Rygglyft liggande på mage

X3

Avsluta med 3x 30 sekunder plankan, utöka tiden desto starkare du blir.

**Handbolls och snabbhetspasset**

Ta med bollen och hopprepet. Leta reda på en sträcka som är någorlunda jämn att springa på och som har en vägg att studsa en boll på. Samt en bänk eller trappsteg. Nja nu får ni fundera, skolgård?

Uppvärmning

Lätt löpning 10 minuter.

1. Frekvenssteg

20 hopp med hopprepet

20 passningar till dig själv mot vägg, eller roligare till en träningskompis

Sedan 15 snabba steg på bänken, trappsteget (frekvenssteg)

X5 vila 15 sek

1. Jämfota sicksack

20 hopp med hopprepet

20 passningar till dig själv mot vägg, eller roligare till en träningskompis

Lägg bollen på marken, hoppa jämfota, sicksack över den 6 gånger

X3 vila 30 sek

1. Vristhopp ut och in

20 hopp med hopprepet

20 passningar till dig själv mot vägg, eller roligare till en träningskompis

Ha bollen mellan fötterna hoppa upp så fötterna slår ihop, och tillbaka på varsin sida bollen. 10 hopp. X3 vila 15 sek.

1. Utfallsupphopp

20 hopp med hopprepet

20 passningar till dig själv mot vägg, eller roligare till en träningskompis

5 utfallsupphopp

X3 30 sek vila

1. Fallstarter

6 st fallstarter med sprint i 20 meter

Avslutning lätt nedjogg 5-10 min