Plyometriskt träningsprogram

Plyometrisk kvadrat:

Jobba i tabataintervaller (jobba 20s vila 10s). Sök på ”tabata music” på youtube eller spotify. Jobba i fyra intevaller (20s) på varje övning här nedan.

Jämfotahopp:

* Sidledshopp
* Fram och bakhopp
* Diagonalhopp både åt höger och åt vänster (tänk på att tårna ska peka framåt)
* Hästskohopp. (fram, höger, bak, fram, vänster, bak)

Snabba fötter:

* Höger fot fram
* Vänster fot fram
* Höger fot sidled
* Vänster fot sidled
* Ali Shuffel (En fot framåt en bakåt)
* Höger fot fram-diagonalt- sidled (repetera)
* Vänster fot fram-diagonalt- sidled (repetera)
* Hästsko

Kolla på [instruktionsvideon](https://www.youtube.com/watch?v=U3D3Ysc0wWU&t=22s) för att hitta övningarna.

Kör hårt!

/Patrik