**Spänst / snabbhet / agility**

**Grön vecka**

**Split utfall (hantlar 3-2-1-1) 6/ben x3**

**Pumpande utfall + splitstopp 12 sek + 2 hopp x3 / sida**

**Sidoutfall med rotation 6/sida x3**

**Stående båldrag 12/sida x3**

**Stålmannen + rodd 8x3**

**Plankan med indrage (trx) 15x4**

**K-box 8x8**

**Sprint 1 (se insta)**

**Sprint 2 (se insta)**

**Sprint 3 (se insta)**

**8 st 50m sprintar 100% vila 1 min mellan varje**

**Vila 5 minuter**

**6 st 80m sprintar 100% vila 1,5 min mellan varje**

**Gul vecka**

**Stående på båda fötterna, ladda explosivt nedåt & bromsa 8/ben x3**

**Stående på ett ben, ladda explosivt nedåt & bromsa 6/ben x3**

**Hoppa osynligt hopprep på ett ben 20 sek/ben x2**

**Övning nummer 1 + vertikalhopp explosivt upp efter 4/ben x3**

**3 enbenshopp fram per 3/ben x 2**

**Sprint 1 (se insta)**

**Sprint 2 (se insta)**

**Sprint 3 (se insta)**

**Röd vecka**

**Stående på båda fötterna, ladda explosivt nedåt & bromsa 8/ben x3**

**Stående på ett ben, ladda explosivt nedåt & bromsa 6/ben x3**

**Hoppa osynligt hopprep på ett ben 20 sek/ben x3**

**Övning nummer 1 + vertikalhopp explosivt upp efter 4/ben x3**

**3 enbenshopp fram per 3/ben x 2**

****

**Sprint 1 (se insta)**

**Sprint 2 (se insta)**

**Sprint 3 (se insta)**

**Sprint 4 (se insta)**

**Sprint 5 (se insta)**