**Pass 3**

**Snabbhet och spänst**



**Snabbhet:**

1. Acceleration ( 4 koner, jobba till kon 1 backa tillbaka, framåt kon 2 backa tillbaka osv)
2. Sprint 15 m framåt (rep 3)
3. Sprint 15 m baklänges (rep 3)
4. Sprint från liggandes 15 m (rep3)

**Spänst:**

1. Långa jämfotahopp antal 5
2. Enbenshopp framåt höger ben antal 5
3. Enbenshopp framåt vänster ben antal 5
4. Skridskohopp 5 per ben

(Gör detta 3 varv)