



Ånge IK – Explosivitet

Hopp

3x6 jämfotahopp framåt

3x6 Skridskohopp i sidled med kort kontakttid

<https://youtu.be/Q9SA8i-preQ>

Sprint/Agility

10m sprint – 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

20m sprint – 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

5-10-5m sprint – 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

T-sprint (fram 5 meter, sidled åt höger 4 meter, sidled åt vänster 8 meter, sidled tillbaks till mitten 4 meter och baklängs tillbaks till starten 5 meter).

– 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

Fram 5 meter, tillbaks 5 meter, sprint 10 meter. 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.



Ånge IK– Explosiveness

Jump

3x6 forward jumps

3x6 lateral skate jumps with short contact time

<https://youtu.be/Q9SA8i-preQ>

Sprint/Agility

10m sprint – 5 times with 2 minutes rest between each sprint.

20m sprint – 5 times with 2 minutes rest between each sprint.

5-10-5m sprint – 5 times with 2 minutes rest between each sprint.

T-sprint (forward 5 meters, sideways to the right 4 meters, sideways to the left 8 meters, sideways back to the center 4 meters and backwards back to the start 5 meters).

– 5 times with 2 minutes rest between each sprint.

Forward 5 meters, back 5 meters, sprint 10 meters. 5 times with 2 minutes rest between each sprint.