**Sommarträning Spänst U16**

* Uppvärmning 10 min  
  Cykel/Löpning

**Övning Antal Setvila Kommentar**

Jämfotahopp över 20 sek\*4 40 sek Hoppa jämfota **framåt och bakåt** över en

hockeyklubba klubba/pinne så snabbt det går

Jämfotahopp (sidled) över 20 sek\*4 40 sek Hoppa jämfota **i sidled** över en

hockeyklubba klubba/pinne så snabbt det går

Borsovhopp framåt 8\*3 1 min Börja i startblocksposition, som en 100-

meterslöpare. Ta ett maxkliv/maxhopp så långt fram som möjligt. Upprepa 4 hopp per ben

Upphopp 8\*3 1 min Börja som en knäböj, upp med bröstet, gå

djupt och maxhoppa rakt upp. Ha inte

bråttom mellan hoppen

Jämfotahopp 6\*3 1 min Maxhopp jämfota framåt, så långt man

Kommer. Ha inte bråttom mellan hoppen.

Nerhopp/upphopp 8\*3 1 min Starta på en höjd av något slag. En

låda/trapp/stol. Ca 50-70 cm hög.   
I en och samma rörelse:   
- Hoppa ner  
- Böj benen   
- Skjut sedan direkt iväg rakt upp så högt det går