

Sommar Pass 1

Jogging 5 min

Hopprep (alt pogo hopp) 50st

Mountain climbers 50st x 3varv. Max 1min vila mellan varven

Spring 500m. (högre tempo än jogg)

Vila 2min

Upprepa 6 gånger

Sommar Pass 2

Jogging 5 min

Utfallshopp

Upphopp djupa

Skridskohopp framåt

10st av varje x 4 varv

Skridskohopp bakåt

Vrithopp/Pogohopp

Armhävning

Varv 1: 10st

Rygglyft

Varv 2: 9st

Skulderbladslyft

Varv 3: 8st

Situps

Varv 4: 7st

Varv 5: 6st

3st utfallshopp + rusch 20m. Upprepa 10 gånger

Sommar Pass 3

joggning 15 minuter

Vila 3-4 minuter

joggning 15 minuter

(Behövs inte vilan så joggar man 30 minuter. Målet är att inte vila)

Varje Dag

Sitta på huk ca 2-5minuter