# Benstyrka (explosiv)

## 10 min. Jogg 10 min. Tänja

## 5 min. Löpskolning

## 30 min. Explosivitetsträning (70% av maxfart)

120m x 8st med 2 min. vila mellan loppen

## Styrkeövningar:

### MATTA:

## 20st Grodhopp 20st Höga jämfotahopp 30st Vadpress 20st Knäböj 20st Grodhopp

## 20st Höga jämfotahopp

## 30st Vadpress

## 20st Knäböj