

## Hopp och l pstr ning, pass ca 30 min

Uppvärmning 5 min lätt jogg

L pptechnik

Sträcka ca 15-30 m

1. Vristl pning låg, långsam x 1
2. Vristl pning låg, snabb x 1
3. Kn lyft långsam x 1
4. Kn lyft snabb x 1
5. Soldaten x 2
6. H lkick x 2



Upprepa hela serien 2 ggr, vila mellan varje övning genom att gå lugnt tillbaka

Stegringslopp

Sträcka ca 60-80 m

Spring i tempo 1 (20 m) tempo 2 (20 m) tempo 3 (20 m) gå lugnt tillbaka

Upprepa 3 ggr

Koordinationslopp

Sträcka ca 60-80 m

Spring maxfart

Upprepa 3 ggr

Grodhopp 3x10

Enbenshopp 3x10 på varje ben

Skridskohopp 3x10

Nedjogg 5 min