**Uppvärmning 10 min**

Ex: lätt jogg, höga knän, spark i rumpa, indianhopp, sidledshopp, saxlöpning, backa, jogga några steg framåt sedan sidled med låg tyngdpunkt och framåt igen, jogga framåt backa några steg sedan framåt igen. Jogga med riktningsförändring, knäböj med händerna på bröstet.

**Pass 1 Längre löpning + styrka**

Löpning 20 min – håll samma tempo hela rundan.

Armhävningar 10x3

Situps 10x3

Plankan 60s x3

2 min vila mellan varje styrkevarv

Nedvarvning 5 min sakta jogg som avslutas med att gå sista minuten

**Pass 2 Intervall backe eller plan mark + spänst/koordination**

**Back intervall:** Springa upp (20-50m). Gå ner

Börja om igen när man kommit ner.

5 rep och 3 set. 3 min vila mellan varje set.

**Plan mark intervall:**

60s x5 - vila 30s mellan varje.

40s x5 - vila 25s mellan varje.

20s x5 - vila 20s mellan varje

Mellan varje set vila 2 min.

**Spänst/koordination:**

Skridskohopp 10x2

Skridskohopp baklänges 10x1

Jämfotahopp 6x2

Jämfotahopp baklänges 6x1

Långa löpsteg 6x2

Snabba fötter på fotboll 15s x2

Kasta upp fotboll och klappa händer framför och bakom rygg 5x2

Backa med fart 10m x2

Knäböj 90grader 15x2

Nedvarvning 5 min sakta jogg som avslutas med att gå sista minuten