**Program A**

Tid: 1 tim

**Uppvärmning/Konditionsträning:**

40 min distanslöpning i ett tempo där du blir andfådd

**Förberedande spänstträning:**

1. Jämfotahopp med kontrollerad landning – ”mjuka hopp”, 5-6st X 3 varv

2. Skridskohopp med kotrollerad landning 5-6st X 3 varv

**Styrka:**

1.Långa situps 25 reps X 3 varv

2.Utfallssteg rakt fram 10 reps/ben X 3 varv

3.Korta snabba situps 25 reps X 3 varv

4.Snabba benböj 25 reps X 3 varv

5.Cobran 45 sek X 3 varv

6.Ryggliggande höftlyft 20 reps X 3 varv

**Program B**

Tid: 1 tim

**Uppvärmning/Fartlek:**

Uppvärmning : 10 min lätt jogg

Fartlek: 2 min löpning i en relativt högt tempo (70% av max) följt av 1 min tempohöjning (85-90% av max)

Upprepa 10 ggr.

**Styrka:**

1.Snabba benböj på stället 25 reps X 3 varv

2.Sneda situps 15 reps/sida X 3 varv

3.Split benböj 10 reps/sida X 3 varv

4.Snabba situps 25 reps X 3 varv

5.Ryggliggande ben+höftlyft 20 reps X 3 varv

6.Vertikalhopp rakt upp 8 reps X 3 varv