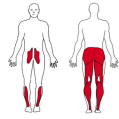
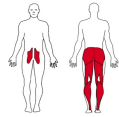


Träna snabbhet 1 gång i veckan.



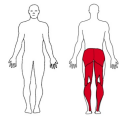
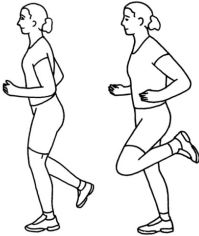
1. Vristlöpning

Jobba rytmiskt med vrister och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen.



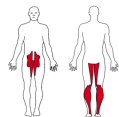
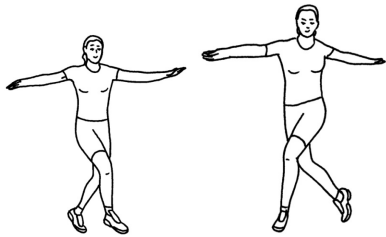
2. Höga knälyft

Jobba rytmiskt med höga knä och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen.



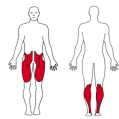
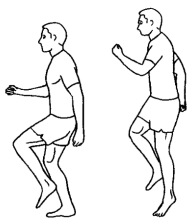
3. Hälkick

Jobba rytmiskt med överdriven hälkick. Under hela övningen eftersträvar du en bra hållning i hela kroppen.



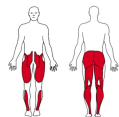
4. Springa i sidled

Spring i sidled och lyft fram knät. Starta vridningen innan knät lyfts. Upprepa åt båda håll.



5. Indianhopp

Hoppa framåt på växelvis höger och vänster ben - indianhopp! Övningen kan göras svårare genom att du försöker att hoppa högt och landa mjukt.



6. Löpning

Spring så fort du kan ca 10 meter. Förläng sträckan successivt under sommaren upp till 30 meter.

Alternativ: Spring så fort du kan ca 5-15 meter uppför en backe.

Börja med 4-6 repetitioner och öka successivt under sommaren upp till 12-20 repetitioner. Vila 1-2 minuter (minst) mellan varje löpintervall.

