**PASS 2 FYSTRÄNING PÅ EGEN HAND - SALEMS IF A-laget**

1. **Uppvärmning:** Lätt jogg, 1-1.5 km
2. **25 x 100 m** Mät upp ca 100 m. Spring ca 90% av din maxfart på 100 m, dvs nästan det fortaste du kan.  
    Gå sedan tillbaka till där du startade i bra takt / ”power walk”och

spring sedan 100 m igen. Vila lite extra för att dricka (ca 1 min) efter att du gjort 10 st 100 m-löpningar och även efter att du gjort 20 st 100 m-löpningar.

1. **Aktiv vila:** ca 3 min
2. **Styrkeövningar  
   a) 1 min jämfota knäuppdragningar** (Håll armarna som ett ”L” dvs 90 grader och dra upp  
    knäna i varje hopp så att de nuddar armarna. **b) 1 min planka på höger sida  
   c) 1 min planka på magen  
   d) 1 min planka på vänster sida  
   e) 1 min kaninhopp** (stå med båda armarna i marken som om du ska göra en armhävning  
    och sedan hoppar du fram och tillbaka med fötterna ihop. Hoppa   
    med fötterna så långt fram du kan!  
   Gör 3 varv av a) + b) + c) + d) + e). Vila 2 min mellan varje varv.
3. **Nedjogg ca 700 m**
4. **Stretch:** lår, vader, ljumskar, bröstmuskulatur mm efter behov

\*) Aktiv vila innebär att du rör dig under vilan; gå omkring långsamt, dvs sätt dig inte ner.