Snabbhet/Explosivitet Program för U13 sommar 2020: *efter uppvärmning*

**Fokusera på: Snabbhet/explosivitet och Mobilitet. Efter en lång ordentlig uppvärmning**

Lång Hopp På Ett Ben:

4 stycken så lång du kan sedan direkt: Sprinta 8 meter x 1 på varje ben

3 stycken så lång du kan sedan direkt: Sprinta 6 meter x 1 på varje ben

2 stycken så lång du kan sedan direkt: Sprinta 4 meter x 1 på varje ben

Lång Hopp På Både Ben:

4 stycken så lång du kan sedan direkt: Sprinta 8 meter x 1

3 stycken så lång du kan sedan direkt: Sprinta 6 meter x 1

2 stycken så lång du kan sedan direkt: Sprinta 4 meter x 1

Spänst hopp över häckar:

4 stycken så spänstig du kan sedan direkt: Sprinta 10 meter x 1

3 stycken så spänstig du kan sedan direkt: Sprinta 10 meter x 1

2 stycken så spänstig du kan sedan direkt: Sprinta 10 meter x 1