



Hockeyfys

U14

Block 1

3 varv

- 6 x skater lunge+ Curtesy lunge vänster
- 6 x skater lunge+ Curtesy lunge höger
- 12 **benböj** på balansplatta



Block 2

3 varv

- 10 x Sidokast med medicinboll mot vägg höger
- 10 x sidokast med medicinboll mot vägg vänster
- 10x Slamballs (kast i backen)



Block 3

3 varv

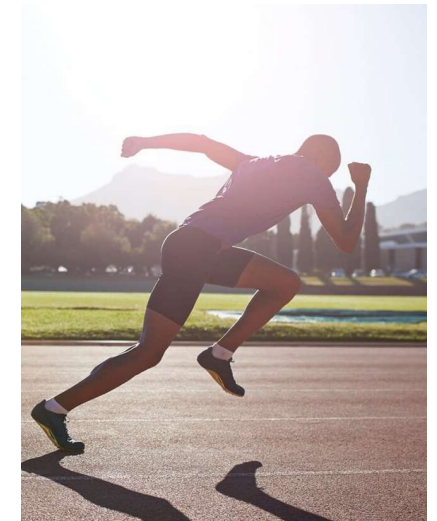
4 snabba hopp över hinder + rusch

4 enbenshopp över hinder + rusch

4 enbenshopp över hinder + rusch

10 upphopp

(försök nudda ett rör eller blå taket
Under läktaren)



BLOCK 4

3 varv

- 10 x BENBÖJ med sandsäck
- 10 x Burpee och hopp över sandsäck
- 10 x situps

