

Spänst/Snabbhet program 1.

Uppvärmning / löpskolning ca 10min

Spänst hopp (vadhopp) 3 x 12 Aktiv vila, 1.5min

Jobba med främre 1/3 av foten, tryck tårna mot taket.

Mångstegs hopp 3x 25 m Aktiv vila 2 min

Jobba med höga knän och främre 1/3 av foten.

Enbenshopp med kick 3x 15 m / ben Aktiv vila 2 min

Jobba med högt knä och främre 1/3 av foten.

Frekvens stege (Skridskohopp) x2/ben Vila 1min

Lite längre hopp ut. Mellan hopp.

3 upphopp sedan ryck 30m x3 Aktiv vila 3 min

Max tryck i varje hopp, jobba med korta steg i början sedan utöka steglängden.

Fotnedslag 3 x 15 m Vila 1.5 min

Nedslaget är fokus, högt knä och tryck ner foten. Främre 1/3 av foten.

Grodhopp (hopp i samma rörelse) 15 trappor x 3 Vila 2.5 min

Jobba i samma rörelse, hitta balansen, fokus på höjden.

Ca: 40 min

Aktiv vila : Armhävningar, Ryggupps,
total rörlighet, Sittupps m.m.

Spänst/Snabbhet program 2.

Uppvärmning / löpskolning ca 10min

Spänst hopp i rörelse(vadhopp) 3 x 12m Aktiv vila, 1.5min

Jobba med främre 1/3 av foten, tryck tårna mot taket, fokus på höjd.

Stegringslopp 10m 20m 10m x3 Vila 2.5min

Max i 20 meter, start och avstanning 10 resp 10

Enbenshopp med kick 3x 15 m / ben Aktiv vila 2 min

Jobba med högt knä och främre 1/3 av foten.

Frekvens stege (1ben in-ut-in) x2/ben Vila 1min

Lite längre hopp ut.

Upphopp 3x15m Aktiv vila 3 min

Max tryck i varje hopp, stanna i landningen, främre 1/3 av foten.

Borsovhopp 3x 15 m Aktiv vila 2 min

Jobba med högt knä och främre 1/3 av foten

Ca: 35 min

Aktiv vila : Armhävningar, Ryggupps,
total rörlighet, Sittupps m.m.