**Snabbhetsträning**

**Jogging 5 Minuter uppvärmning.**

***Ruscher om 40-50 meter . I backe om möjligt***

**1 stegringslopp 4 st (max hastighet efter 20 meter som man håller i 20 m)**

**2. Ruscher baklänges ca 4 st**

**3. sidlöpning rusch 4 st (växla sida)**

**4. Rusch höga knän 4 st**

**Hopp**

**1. Utfallshopp 16 st**

**2. Spänsthopp 16 st, raka knän.**

**3. sidledshopp framåt, bakåt 16 st per ben.**

**Nedjogg**