**Fys-pass**

1. **Styrka**

Sidoplanka

Knäböj

Armhävning

Situp

Ryggresning

Utfallssteg

Jobba under 45 sek vil 15 sek 3 varv (1 min paus mellan varven).

1. **Snabbhet**

Högahopp 10 st

Långahopp 10 i följd

Skridskohopp 30 st

Snabbafötter översteg 10 meter

5 varv

1. **Kondition**

Jogga 1,5 km

Intervall max 15 sek, vila 15 sek 10 rep

 