

Pass 1

3x 7 st 60s-60s med 4 min setvila

Pass 2

Del 1

1 x 10 st 2x15 m Sprinter (med vändning) med 60s vila mellan varje sprint.

Del 2

- Sidledshopp över liten häck eller kona
- Utfallshopp (Stå i utfallsposition med ex vänster fot fram, gör ett hopp, växla i luften och landa med höger foten fram istället)
- Snabba fötter på stället
- 5 st max hopp/ alternativt en sprint på 10-15 meter.

Jobba 20s på varje övning och avsluta med 5 stycken upphopp eller en sprint.
Vila 60s och upprepa 6 varv. Gör så många reps som möjligt.

Del 3

- Sidledsförflyttning med cross over-steg
- Utfall med tå touch till händerna mot himlen.
- Jägarvila med små steg
- 5 st max hopp/ alternativt en sprint på 10-15 meter.

Jobba 20s på varje övning och avsluta med 5 stycken upphopp eller en sprint.
Vila 60s och upprepa 6 varv. Gör så många reps som möjligt.

Pass 3

Längre mix

4x 1st 1 min- 1 min- 3 min (1 min vila mellan varje och 3 min set vila)

Pass 4

1x 8st 45s-15s

1x 10 st 30s-30s

1x 10 st 15s-45s

Setvila 4 min