

Pass 1

Knäkontroll:

- 2x 6-8 st Enbensknäböj(Doppa andra knäet i marken kontrollerat, tryck dig explosivt uppåt)*
- 2x 6-8 st Draken(Explosivt neråt, kontrollerat uppåt)*
- 2x 6-8 st Sidledshopp(stå på ett ben, Hopp åt sidan, snabbt hopp tillbaka. Hitta kontrollen på samma ben du började på)*

*Förutsatt att du har kontroll på rörelsen och endast kontrollerat är för lätt. Då uppmuntras mer explosiva moment.

2x 4 st 120s – 120s

Setvila: 4-5 min

Pass 2

Del 1

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

Del 2

- Hopp med skutt(fram och tillbaka)(Gör ett upphopp och vid landning gör ett lätt skutt och hoppa lätt framåt, gör ett nytt upphopp, skutt vid landning och ett hopp baklänges tillbaka där du startade)
- Snabba fötter med höga knän på stället
- Snabba sidledsflyttning (2-3m)
- 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

- Hopp med rotation (upphopp och gör en 180° vändning i luften, landa kontroll 90° i knäled, ej parallellt med marken.)
- Mountain climber (Stå i plankan och gå upp med ett knä mot bröstet och tillbaka, byt ben och upprepa)
- Utfallstående skiftningar(Stå i en utfallsposition. Skifta plats på fötterna snabbt som möjligt. Hitta kontroll och upprepa.)
- 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

3x 13 st 30s – 15 s

Setvila: 4 min

Pass 4

Korta Bangsbo

3x 8 st 30s – 15s – 45s

(Löp, sprint, jogg)

Setvila 4 min