

## Pass 1: Fartlek

3x 1st 120s- 90s- 60s- 45s- 30s- 15s vila 60s mellan varje intervall

Setvila: 3-5 min

Ex: löp 120s, vila 60s, löp 90s, vila 60s osv ned till 15s

## Pass 2: Cirkelfys

Del 1: 1x 10st 2x15m sprint, vila 60s mellan varje sprint.

### Del 2:

- Hopp, jobba sidled, hopp  
Ställ en bana med 3 föremål, cirka 1,5-2m mellan varje. Starta i mitten med ett hopp, jobba sedan sidled efter landning till ex, höger och tillbaka till mitten. Gör ett nytt hopp och gör samma procedur åt vänster och upprepa.
- Utfall  
Vanliga utfall, med eller utan vikt.
- Snabba fötter i förflyttning.  
Ställ 2 föremål, cirka 1-2 m mellanrum. Jobba snabba fötter genom att jobba zig-zac fram och tillbaka med kroppen vänd så föremålen är på din höger och vänster sida. Så ett steg snett framåt med båda fötterna, en åt gången, och sedan snett bakåt osv. Börja vid ena föremålet och jobba till den andra och sen tillbaka till tiden tar slut.

Jobba 20 s på varje övning och avsluta med en sprint på 10 m alternativt 5 st maxhopp.

### Del 3:

- Hopp i kvadrat  
Jobba med små hopp där hoppar som i en kvadrat, alltså framåt, sida, bakåt, sida osv. Hopp en ska alltid tillbaka till ursprungsläget, hopp fram och tillbaka, hopp åt sida och tillbaka osv.
- Drop squat till utfall  
Starta på två ben ståendes på tårna och händerna sträckte upp mot taket. Ta dig snabbt till en utfallsposition, genom att bara "droppa" dig neråt. Hitta balansen och ta dig snabbt upp till ursprungsposition. Balansen ska vara så pass stabil att du skulle kunna få en knuff och stå kvar.
- Jägarsits med gungning  
Gå ned i en knäböj, mellan 90°-120° i knäled. Förskjut sedan tyngdpunkten i sidled mellan fötterna som en gungning. Kan köras med vikt om man vill och kan.

Jobba 20s på varje övning och avsluta med en sprint på 10 m alternativt 5 st maxhopp.

### Pass 3: Cocktail

#### 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.

#### Löpning

1x 10 st 15s-30s

1x 8 st 30s-30s

1x 10 st 30s-15s

Setvila: 3-5 min

#### Pass 4:

3x 7-8 st 60s- 60s

Setvila 3-5 min