

### Pass 1: Valfria sättet

Spring 6 km på ditt egna sätt, gärna i intervallform. Exempelvis spring fort så länge du orkar och gå sen den längd du behöver för att återhämta dig. Spring sedan igen osv.

### Pass 2: Cirkelfys

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

#### Del 2:

- Hopp i sidled över häck/kon.  
Hoppa så många gånger du hinner med över något. Ex häck 10-15 cm, behöver inte var högre. Högre= jobbigare men också färre reps, långsammare och större skaderisk att snubbla.
- 3 st Stående utfall och skift. Stå i utfallsposition, gör 3 snabba utfallsknäböj och skifta position(Ex, vänster fot fram till höger fot fram.)
- Snabba fötter upp på lite höjd. Exempelvis på en step bräd. Jobba snabb med att ta dig upp och ned på step brädan. Båda fötterna ska upp resp ned innan man byter riktning.

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

#### Del 3:

- Cross over förflyttningar – Stå i grundposition en lätt knäböj. Jobba i sidled genom att gå med ex, höger fot förbi framför vänster fot och för flytta dig till vänster så du hamnar i grundposition. Jobba sedan på samma sätt till höger och upprepa.
- Drop squat  
Starta på två ben, gå upp på tå med händerna sträckta upp mot skyn. Gå sedan snabbt ned i knäböjsposition(mellan 90°-120° i knäled). Hitta balansen. Skjut dig sedan snabbt upp till ursprungsposition och upprepa). Balansen ska vara så pass stabil att du skulle kunna få en knuff och stå kvar.
- 3 snabba fötter till skottäck.  
Ta 3 snabba steg på ställe och hoppa sedan åt sidan och gör ett skottäck(som en utfallsposition ungefär). Ta dig sedan snabb tillbaka stående. Gör 3 snabba steg och gå sedan åt andra hållet osv.

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

### Pass 3: Korta mix

1x 8st 45s-15s

1x 10st 30s-30s

1x 10 st 15s-45s

Setvila:3-5minuter

Pass 4: Upprepade sprinter(RSA)

Viktigt med ordentlig uppvärmning!

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

3x 8-10st 4-6s Maxsprinter -20s vila  
Setvila 5 min

30m är ungefär 4 s. 2x 10-15 m med vändning är ett bra exempel Här kan man göra små banor man kan springa om man har möjligheten.

Dessa banor kan vara bokstäver exempelvis L (se bild nedan).

Att tänka på att ju fler riktningförändringar desto slitsammare och längre tid tar det kontra att springa exempelvis 30 m rakt. Även vinkeln på riktningförändring gör liknande skillnad.

Sikta på att hålla sprinterna på 4-6 sekunder.

Vilan kan göras att gå. I yoyo testet går man långsamt 5+5 m vilket är runt 10s, en riktlinje ni kan hålla. Här är tränar vi att återhämta oss snabbt och kunde utföra högintensiva sprinter. Inför varje set ska ni vara helt utvilade. Ha gärna en dag vila mellan detta och passet innan.

Exempel L:

