

Pass 1: Bangsbo

3x 5-6 st 45s- 15s- 60s (Löpa- sprinta- jogg/gå
Setvila 3-5 minuter

Pass 2: Cirkelfys

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

Del 2:

- Upphopp med sidledsförflyttning
Starta med ett upphopp och vid landningen snabbt förflytta 2-3 steg åt exempelvis vänster. Gör ett nytt hopp och vid landningen förflytta dig tillbaka åt höger. Upprepa!
- Mountain climbers
Stå som i en planka fast på händerna med raka armar. Jobba med att dra knäet, ett ben i taget, upp mot bröstet och gå sedan tillbaka till ursprungsposition. Växla ben och upprepa!
- Utfallsskiftningar med 3 gungningar
Starta i en utfallsposition. Gör 3 små gungningar och sedan en snabb skiftning genom att växla den främre foten med den bakre. Exempelvis om du har höger fot i fram så byter du till höger fot fram.
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.
- Hopp med rotationer
Gör ett hopp där du roterar 180° i luften. Landa med kontroll och upprepa.
- V- löp
Ställ upp ett litet V med 2-4 meter i mellanrum cirka 45° i spetsen. Använd gärna något med lite höjd så du får springa fram och nudda föremålet. Starta vid spetsen och spring fram till exempelvis åt vänstra föremålet och nudda den. Backa snabbt tillbaka mot spetsen och rundan spetsen genom att springa runt den med ryggen mot spetsen. Så du gör en snurr runt den.

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

Pass 3: Julafton!

Ta det lugnt och njut!

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(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. **Den sista banan kan rekommenderas om ni har trångt med utrymme.**

exempel på banor:

