

Pass 1 – Lång mix!

4x 1 st

Arbete: 1min- 1min- 3 min Vila: 1 min- 1 min- 3 min

Vilan lika lång som arbetet!

Pass 2 - Cirkelfys

Del 1: 1x 10 st 2x 15m sprint med 60s vila mellan varje sprint

Del 2:

- Sidledshopp över kona
Hoppa i sidled som många gånger du kan över något. Ex. en liten häck(10-15cm) eller kona. Högre hinder= jobbigare men högre skaderisk samt hinner färre
- Utfallshopp(Jumping jacks)
Starta i en utfallsposition med exempelvis höger fot fram. Gör ett hopp och växla så du landar med vänster fot fram. Hitta balansen fort och upprepa.
- Snabba fötter på ställe
Jobba med snabba fötter på stället. Du kan göra det antingen med att göra korta snabba sidledsförflyttningar eller att ta ett snabbt steg framåt och sen tillbaka.

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

Vila 60s och upprepa 6 varv

Del 3:

- Cross over steg i sidled
Stå i en grundposition för en lätt knäböj. Jobba i sidled genom att gå med ex. höger fot förbi framför vänster ben och förflytta dig mot vänster så du hamnar i samma grundposition. Jobba sedan på samma sätt tillbaka åt höger och upprepa fram och tillbaka.
- Utfall med tåtough -> Händerna mot taket
Starta stående. Gör sedan ett utfall där du samtidigt går ned och nuddar tårna. Tryck dig sedan uppåt igen till stående och sträck händerna mot taket. Följ gärna med rörelsen upp på tå och bli så lång du kan.
- Jägarvila med små steg
Stå i en knäböj, parallellt med marken. Jobba i den position genom att ta små korta steg fram och tillbaka. Kan använda en vikt om man vill.

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

Vila 60s och upprepa 6 varv

Pass 3 – Korta mix

1x 8st: 45s -15s

1x 10st: 30s- 30s

1x10st: 15s- 45s

Setvila 3-5 minuter

Pass 4 – EXPLOSIVA

Går att göra RSA- passet från föregående veckor också.

VIKTIGT: Noggrann med att värma upp inför detta pass. Jogga och löpa. Aktiveringsövningar och rörlighet (inte stretcha). Om du inte känner dig helt säker på övningarna eller inte har full kontroll. Gör dem lite långsammare och hitta kontroll först. Kvalitet före kvantitet är väldigt viktigt i explosiva övningar.

Ta ordentlig vila mellan seten 2-4 minuter. Man ska känna sig utvilad och redo till max för nästa set.

3x 3 st/ben: Enbenshopp

Stå på ett ben. Gör en kort knäböj 90° i knäled och därifrån hoppa så högt du kan. Landa på ett ben med kontroll. Tips: Glöm inte att använda armpendeln och med motsatt ben tänker dig att du knäer dig rakt upp.

3x 6 st/ben: Drop Utfall

Starta på ett ben på tå och andra benet med knäet i höfthöjd och armarna mot taket. Från den positionen så fort som möjligt gå ned till en utfallsposition. Hitta balansen och upprepa. Om du står på höger ben så ska du landa så du har höger fot framåt.

3x 3 st Drop squat till längdhopp

Stå på tå med två ben och armarna sträckta rakt upp. Därifrån ta dig ned till en knäböj, överkroppen lätt framåt lutad och armarna sträckta ned mot marken bakom dig. Händerna parallellt med kroppen bakom ryggen. Så fort du hittat kontrollen gör du ett längdhopp framåt så långt du kan. Mät gärna med en kona eller liknande för att markera och försöka hoppa lika långt eller slå det. Gå långsamt tillbaka och upprepa.

3x6 st/ ben Utfall med tå -> Utfall

Starta ståendes. Gör sedan ett utfall med exempelvis vänster fot först. Samtidigt som du går framåt följer du efter med överkroppen och sträcker dig mot underbenet med höger hand. Hitta balansen och gör sedan fort ett nytt "vanligt" utfall cirka 45° åt höger. Här ska du avsluta med överkroppen rakt upp i en utfallsposition.

1x 4-5st Sprinter (MAX). Om möjligt tävla gärna mot någon eller ta tid.

Vila: +2min

Totalt 30 m/ sprint

Här kan ni göra en liten bana om ni vill eller springa rakt fram. Tänk på att inte göra en alltför avancerad bana. Relativt små vinklar att föredra.