

Pass 1 – Dubbel upp!

3x 3 30s-30s-60s

Vila=arbete

Arbete 30s – vila 30 s, Arbete 30s – vila 30 s, Arbete 60s – vila 60 s upprepa 3 gånger

Totalt arbete 12 minuter/ set

Setvila 3-5 minuter

Pass 2 - Cirkelfys

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

Del 2:

- Hopp med skutt
Gör ett upphopp på stället, vid landning gör du ett litet skutt framåt. Gör ett nytt upphopp och vid denna landning gör du ett skutt tillbaka och upprepa.
- Snabba fötter på höjd
Använd den liten höjd, ex trappsteg, där du jobbar upp och ned med snabba steg. Båda fötterna ska vara på samma plan innan du vänder.
- Sidledsförflyttningar i 8:a
Ställ upp 2 föremål cirka 3-4 meter ifrån varandra. Starta på utsidan av föremålet och jobba sedan i sidled mot det andra föremålet. Runda den på "baksidan" och kom runt på "framsidan". Fortsätt mot första föremålet och gör likadant. Du ska jobba som i en 8:a runt föremålen.

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

Vila 60s och upprepa 6 varv

SETVILA: 3-4 minuter

Del 3:

- Hopp med rotation
Stå i en grundposition för en lätt knäböj. Gör ett hopp och i samma rörelse rotera 180°. Hitta en stabil landning och upprepa.
- Mountain Climbers
Starta i en plankaposition på raka armar. Jobba sedan med att ett knä åt gången gå mot bröstet
- Utfallsskiftningar
Stå i en utfallsposition. Cirka 90° i vardera knäleder. Jobba sen med att byta plats på fötterna och fortfarande vara kvar i en utfallsposition.

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 – På 2 femmor

3x 6-7 st 60s – 60 s (12-14 minuter/ set)

Setvila: 3-5 min

Pass 4 – EXPLOSIVA

Går att göra RSA- passet från v.52

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. Bättre rörelsekontroll är grunden till en snabbhet!**

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

Del 1

3x 3 st/ben: Enbenshopp

3x 6 st/ben: Drop Utfall

3x 3 st Drop squat till längdhopp

3x6 st/ ben Utfall med tå -> Utfall

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

Vila: +2min

Totalt 30 m/ sprint

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.

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.

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.

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.

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.