

### **Pass 1 – Valfria sättet**

Spring 6-7 km på ditt egna sätt, gärna i intervallform. Exempelvis, spring i ett högt tempo så länge du orkar, och vila det du behöver och upprepa. Här kan tiderna få variera lite. Du kanske springer snabbt i 15s och vilar, för att sen springa 40s och vila osv.

### **Setvila 3-5 minuter**

### **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
- Snabba fötter med rotation  
Lägg ett platt föremål på marken eller gör en liten markering. Stå axelbrett cirka en fot ifrån. Jobba på stället och nudda föremålet/markeringen med en fot åt gången genom att "rotera" framåt. När ni nuddar föremålet/markeringen så ska ni "komma från sida" av föremålet och vrida upp med kroppen mot det hållet ni ska.
- V löpningar  
Ställ upp 3 föremål(ex. vattenflaska) i form av ett v med cirka 3 meters mellanrum. Starta vid spetsen. Löp upp till ett av föremålen och nudda den lätt, backa snabbt tillbaka till spetsen och runda den genom att vända mot utsidan, alltså med ryggen mot föremålet, och löp till den andra och gör samma sak.

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:

- Drop squats  
Starta axelbrett på tå och med händerna upp mot taket. Därifrån fort som möjligt ta dig ned till en lätt knäböj(cirka 90° i knäled) och händerna pekades neråt mot hälarna.
- Utfallsknäböj med hopp  
Starta i en utfallsposition med exempelvis vänster fot framåt. Gör 3 stycken utfallsknäböj, därefter gör ni ett hopp och i luften byter och landar med höger fot framåt. Upprepa.
- 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.

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 bangsbo**

3x 7 st 30s-15s-60s

Löp i 30s – sprinta i 15s – gå i 60s

Setvila: 3-5 minuter

**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.**