

Pass 1 – Dubbelt upp! + knäkontroll

Knäkontroll

- 2x 6–8 st/ ben Enbensböj (Stå på ett ben och gå ned med ena knäet i marken därefter ta dig upp på tå)
- 2 x 6–8 st/ben Draken (Stå på ett rakt ben, lite lätt böjt knä. Luta dig framåt utan att förändra knävinkel alltför mycket. Luta dig så du är ungefär parallellt med marken, du kan sträcka dig efter något. Dra dig sedan upp till ursprungsposition och upprepa.
- 2 x 10–12 st/ben Höftlyft (Ligg på marken med ryggen och hälarna i marken. Pressa upp höften mot taket och spänn skinkorna 2 sekunder och gå sedan tillbaka till ursprungsposition och upprepa.)

Dubbelt upp!

3x 3 st 30s-30s-60s

Vila=arbete

Arbeta 30s- vila 30s, arbete 30s- vila 30s, Arbete 60s- vila 60s och upprepa 2 gånger till (totalt 3 st på set)

Totalt tid på set: 12 minuter

Setvila 3-5 minuter

Pass 2 - Cirkelfys

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

Del 2:

- Höga knän över föremål i sidled
Ställ 2 stycken föremål bredvid varandra (Ha tillräckligt brett mellan dem så att du kan sätta ned båda fötterna) Starta utför för ena av dem. Jobba i sidled genom att med höga knäna kliva över föremålet en fot åt gången och över till andra sidan av andra föremålet. Stanna till och gå tillbaka. Gör så många varv fram och tillbaka som möjligt.
- Skridskohopp
Hoppa i sidled, fram och tillbaka. Landa och skjut ifrån med det bortre benet från det håll du ska åt. Alltså om du ska hoppa till vänster har du landat på vänster fot och skjuter ifrån med vänster ben när du hoppar tillbaka och vice versa. Landa med cirka 45° vinkel i knäled. Tänk på att när du hoppa att skjuta ifrån med hela benet. Alltså när du är i luften ska du ha ett rakt ben och en utsträckt fotled.
- Jägargång
Starta i en djup knäböj. Behåll den positionen hela tiden och samtidigt gå fram och tillbaka med korta steg. (PS känner man att den är lätt håll gärna en tyngd av någon form.)

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 med sidoförflyttning
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 hälar. Därifrån gör du en snabb förflyttning åt sidan (ex. vänster) och upprepar.
- Småhopp över kvadrat
Gör en lite kvadrat på golvet (cirka 40x40 cm). Starta axelbrett med lätt böjda knän i kvadraten. Hoppa sedan in och ut i kvadraten på dess olika sidor. Exempelvis Fram och in, vänster och in, bakåt och in och höger och in, fram och in och sedan tillbaka samma varv.
- Utfallsskift och hopp
Starta i ett utfall. Gör sedan 3 st snabba skiftningar genom att byta plats på fötterna med vara kvar i ett utfall. När du gjort 3 st gör du ett hopp och landar i samma position. Upprepa 3 stycken nya och sen upp osv.

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

1 x 8 st 45s-15s

1x 10 st 30s-30s

1x 10 st 15s-45s

Setvila: 3-5min

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 3-4 st/ben: Drop jump med enbenshopp

3x 6 st/ben: Drop Utfall

3x 3 st Drop jump 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/ sprint

Totalt 30-40 m/ sprint

Dropjump med Enbenshopp

Starta på en liten höjd cirka 20 cm. Därifrån tar du ett litet steg utför höjden så du "faller ned" till marken. Landa på ett ben och hopp direkt upp så högt du kan. Kontakttiden mellan landning och hopp ska vara så kort som möjlig. Här kan du antingen hopp upp på en ny höjd eller hopp och försöka nudda något som hänger ovanför dig. Om du tänker hopp upp på nya höjd. Tänk på att när du landar på den nya höjden ska du landa med "rakt ben", lätt böjt ben. Det är för att vi ska lära oss skjuta ifrån med hela benet och inte att göra en snabb förflyttning. Därför kommer dämpningen i knäled bli ganska kort cirka 45 grader "endast".

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 jump till längdhopp

Starta på en höjd, cirka 20 cm. Ta ett steg utför höjden och "fall nedåt" mot marken. Landa på 2 fötter, ungefär höftbrett, och hopp så långt bort du kan. Landa kontrollerat på 2 fötter. Kontakttiden mellan landning och hopp ska vara kortaste möjlig. Därför kommer dämpningen i knäled vara ganska kort, cirka 45° "endast". När du gjort ett hopp kan du markera med ett föremål, exempelvis en platt kona. För att kunna motivera för att hoppa lika långt varje gång.

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 stora vinklar att föredra.