

## **Pass 1 – Fartlek + 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 hämlarna i marken. Pressa upp höften mot taket och spänn skinkorna 2 sekunder och gå sedan tillbaka till ursprungsposition och upprepa.)

### Fartlek

3x 1 st 120s- 90s- 60s- 45s- 30s- 15s med 60s vila mellan varje intervall

Setvila: 3-5 minuter

Ex. Spring 120s, vila 60s, spring 90s, vila 60s... osv. till 15s vila 3-5 min beroende hur fort du återhämtar dig.

## **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 hämlarna.
- 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 – 30-15**

3x 13 st 30s-15s

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 3-4 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

\*Beskrivning av övningar finns på nästa sida.

### **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.**