**Träning av fysiska grundegenskaper.**

**Övningar – Snabbhet**

|  |  |
| --- | --- |
| **Övning 1** | **Kommentar** |
|  | . |
| **Övning 2** |  |
|  | . |
| **Övning 3** |  |
|  |  |
| **Övning 4** |  |
|  |  |
| **Övning 5** |  |
|  |  |
|  |  |

**Övningar – Snabbhet**

|  |  |
| --- | --- |
| **Övning 1** | **Kommentar** |
|  | . |
| **Övning 2** |  |
|  | . |
| **Övning 3** |  |
|  |  |
| **Övning 4** |  |
|  |  |
| **Övning 5** |  |
|  |  |
|  |  |

**Övningar – Uthållighet**

|  |  |
| --- | --- |
| **Övning 1** | **Kommentar** |
|  | . |
| **Övning 2** |  |
|  | . |
| **Övning 3** |  |
|  |  |
| **Övning 4** |  |
|  |  |
| **Övning 5** |  |
|  |  |
|  |  |

**Övningar – Rörlighet**

|  |  |
| --- | --- |
| **Övning 1** | **Kommentar** |
|  | . |
| **Övning 2** |  |
|  | . |
| **Övning 3** |  |
|  |  |
| **Övning 4** |  |
|  |  |
| **Övning 5** |  |
|  |  |
|  |  |

**Övningar – Koordination**

|  |  |
| --- | --- |
| **Övning 1** | **Kommentar** |
|  | . |
| **Övning 2** |  |
|  | . |
| **Övning 3** |  |
|  |  |
| **Övning 4** |  |
|  |  |
| **Övning 5** |  |
|  |  |
|  |  |