

## 8. Trappasset

### 1. HÖGA KNÄN

2 x 15, vila 15 sekunder

**UTFÖRANDE** Spring snabbt uppför en trappa med höga knälyft och lätt framåtlutad position.

**TÄNK PÅ** Aktiv fot. Isättning med främre delen av foten.



### 2. JÄMFOTAHOPP

2 x 5, vila 15 sekunder

**UTFÖRANDE** Jämfotahopp uppför trappan.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning. Fötterna höftbrett isär och full sträckning i höften. Hoppa på främre delen av foten och eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.





### 3. NEDHOPP

2 x 5, vila 15 sekunder

**UTFÖRANDE** Hoppa jämfotahopp nedför trapporna. Landa på båda fötterna, höftbrett isär och med lätt böjda knän.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning. Armarna framför kroppen. Landa på hela foten. Knä rakt över fot.



### 4. SPRINTMAX

4 x 60 meter, vila 90 sekunder

**UTFÖRANDE** Spring avslappnat så fort du kan.

**TÄNK PÅ** Ligg på ordentligt med överkroppen och jobba ut med stora rörelser i accelerationen. Spring på främre delen av foten och eftersträva så kort kontaktid mot underlaget som möjligt.

