

## 11. Plintpasset

### 1. VRISTHOPP

5 x 5, vila 15 sekunder

**UTFÖRANDE** Hoppa upp och ned på plintarna med raka ben.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning. Hoppa på främre delen av foten och eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.



### 2. ENBENSHOPP

2 x 5 per ben, vila 30 sekunder

**UTFÖRANDE** Enbenshopp upp och ned på plintar. Växla ben.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning. Hoppa på hela foten. Eftersträva höga knälyft och kraftfullt frånskjut.

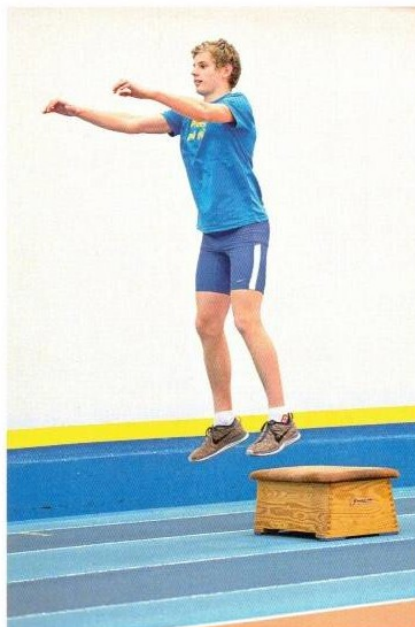
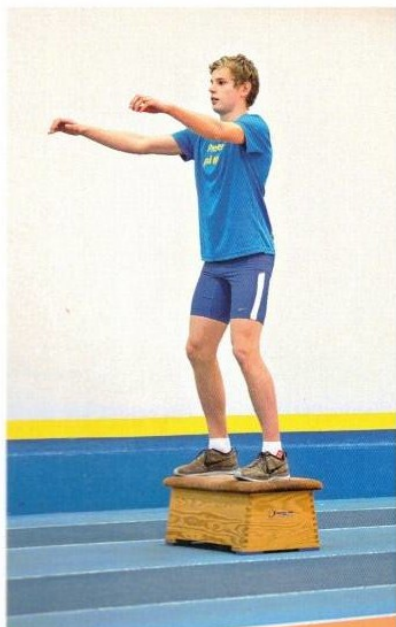


### 3. NEDHOPP

10 reps, vila 5 sekunder

**UTFÖRANDE** Landa med fötterna höftbrett isär och med lätt böjda knän.

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



### 4. UPPHOPP

6 reps, vila 5 sekunder

**UTFÖRANDE** Jämfotahopp upp på en hög plint. Landa med fötterna höftbrett isär.

**TÄNK PÅ** Full sträckning i höften. Jobba med kraftfulla armrörelser.

