



## Kondition och snabbhetsträning

### Pass 1 (kondition):

Uppvärmning jogg samt rörlighetsövningar 7 min

8 x 200 m full fart, vila 60 sek mellan

Nedjogg 5 min

3 x 10 armhävningar, ryggups, fällkniven (ta med fingertopparna i hälarna)

Stretch: Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vaderna, sätet (40 sek/muskel)

### Pass 2 (kondition/benstyrka):

Uppvärmning jogg samt rörlighetsövningar 7 min

30 sek 50% av max, 20 sek 70 % av max, 10 sek 100%, vila 2,5 minut och kör igen, totalt 4 varv.

Kör på en plan yta fram och tillbaka (ca 70-80 m sträcka), gärna barkbana, friidrottsbana eller fotbollsplan för att spara knän och ryggar

3 x 20 st utfallssteg med händerna rakt upp, vila 60 sek mellan

3 x 12 st baksida lår (liggandes på mage), sitta på varandra rumpor och hålla emot benen på uppvägen

Jämfotahopp rakt fram: 7 st hopp x 4 set (ta med farten från hoppen och svinga armarna i pendelrörelse)

4 x 10 st armhävningar, ryggups, fällkniven (ta med fingertopparna i hälarna)

Stretch: Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vaderna, sätet (40 sek/muskel)

### Pass 3 (kondition/bål):

Uppvärmning jogg samt rörlighetsövningar 7 min

Löpning 2,5 km på tid. Bra fart.

Nedjogg 5 min

Plankan, rörlig: 3 x 40 sek (rör armar, en i sänder, utåt tre gånger vardera, sedan benen utåt tre gånger vardera och fortsatt så i 40 sek)



Höftlyft: 3 x 15/sida

Hunden: 3 x 20 (diagonalsträck, rakt ben och rak arm ut från kroppen)

Stretch: Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vaderna, sätet (40 sek/muskel)

#### **Pass 4 (Explosivitet backe/sandbacke)**

Uppvärmning jogg samt rörlighetsövningar 7 min

5 st ryck i backe: 30-60 meter beroende på terräng och underlag, gåvila ned

4 x sprints(järnet) á 50 m på plant underlag, vila 60 sek (är man flera kan man tävla 2 och 2)

Kör ovan 2 varv, vila 3 min mellan

Jogga ned 5 min

3 x 10 armhävningar, ryggups, fällkniven (ta med fingertopparna i hälarna)

Gem stretch: Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vaderna, sätet (40 sek per muskel)

#### **Pass 5 (Explosivitet/ben)**

Uppvärmning jogg samt rörlighetsövningar 7 min

3 x 20 st snabba fötter upp och ner för ett trappsteg.

5 x sprints 25 m rakt fram (startar liggandes på magen)

5 x sprints 25 m med start knästående, vänster startben

5 x sprints 25 m med start knästående, höger startben

3 x 20 utfallssteg med händerna rakt upp, vila 60 sek mellan

Djupa jämfotahopp rakt fram: 7 st hopp x 4 set (ta med farten från hoppen och svinga armarna i pendelrörelse)

Skridskohopp: 5 x 8 (4 hopp per ben)

Om man är två eller fler: 3 x 10 baksida lår (liggandes på mage), sitt på kompisens rumpa och håll emot benen på uppvägen

Jogga ned 5 min

Stretch: Framsida lår, baksida lår, höften, höftböjaren, vaderna, sätet (40 sek per muskel)



**Pass 6**

Padel 1,5 tim. Spela om möjligt med varandra.