



SNABBHETSTRÄNING

UPPLANDS DISTRIKTSLAG -94





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INFORMATION	3
UPPVÄRMNING	3
MOBILITY/FLEXIBILITY	3
ACTIVATION	6
PRECOMPETITION	7
PASS A	13
PASS B	15
PASS C	16
PASS D	18
STYRKA	19
SAMMANFATTNING	21



INFORMATION

Detta program är uppbyggt på så vis att du 2-3 ggr/vecka kommer att gå ner till träningen 15-20 min före alla andra, och köra igenom ett av passen.

Passen tar alltså 15-20 min att genomföra och de SKALL ALLTID genomföras FÖRE träningen, när ni är fräscha och utvilade. Kom ihåg, snabbhetsträning genomförs i utvilat tillstånd, inte efter en träning.

Programmet är uppdelat i 4 olika pass (från A till D) och det enda du behöver göra är att följa programmet i den ordning det är skrivet, så ditt första pass vecka 1 kommer att bli pass A, därefter blir nästa B, osv. Om du gjort pass A till C under vecka 1, då börjar du vecka 2 med pass D och därefter börjar du om från början!

Uppvärmningen är baserat på MAP-systemet som är framtaget av Football Speed Academy, och MAP-systemet ska användas före varje snabbhetspass.

MAP står för:

Mobility/Flexibility = Rörlighet/Smidighet

Activation = Aktivering av muskler

Precompetition = Övningar i högre tempo för att förbereda er för träning/match.

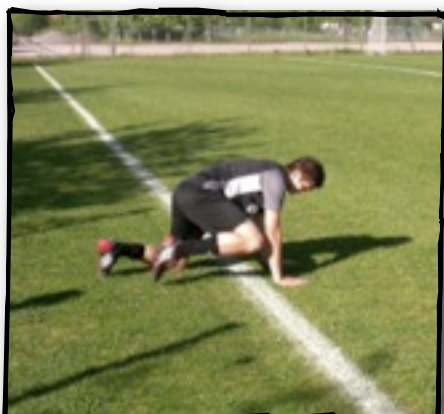
Det enda som skiljer sig från ett pass till ett annat när det gäller uppvärmningen är att ni väljer 2 st av övningarna från Del 2 under Precompetition-fasen. Mer info om det längre ner!

UPPVÄRMNING

1. MOBILITY/FLEXIBILITY

- Höftrörlighet - 8-10 repetitioner per/ben

Variant 1 - Stora höftcirklar





Instruktioner:

- Tänk på att göra så stora och fina cirklar som möjligt, överdriv rörelsen!
- Första vändan gör du cirklarna enligt klockans håll, och därefter gör du i motsatt håll. Gör 8-10 cirklar per/ben och övning, alltså 8-10 st på höger ben efter klockans håll, och därefter 8-10 cirklar mot klockans håll, vilket betyder ca 16-20 repetitioner per ben av denna övning!

Variant 2 - Sidolyft



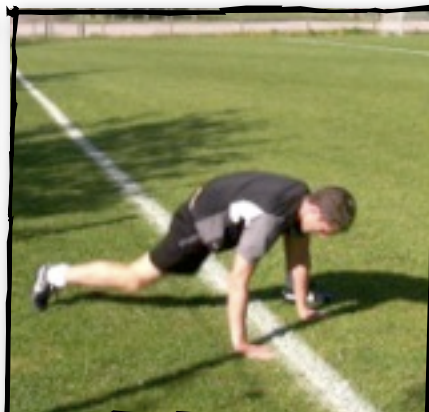
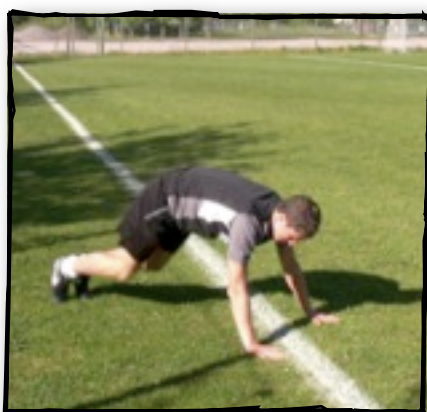
Instruktioner:

- Lyft benet upp och ner sakta och kontrollerat.
- När du har lyft benet och sänkt det en gång = 1 repetition.
- Gör 8-10 repetitioner med båda benen!

Variant 3 - Cirklar med raka ben

Samma som Variant 2, fast nu håller du benet rakt ut i sidan och gör små cirklar med benet utan att vila det mot marken. Gör 8-10 cirklar per ben!

Variant 4 - Bergsklättring (breda)



Instruktioner:

- Ta ett stort steg och placera foten utanför dina händer som visas på Bild 2. Håll den positionen i ca 5 sekunder.
- Gör 5-8 repetitioner per sida!



Benlyft - 5-8 repetitioner/ben



Instruktioner:

- Armarna ska ligga i sida hela tiden och ska nudda marken under hela övningen.
- Benet som vilar på marken ska ha kontakt med gräsmattan genom hela övningen.
- Genomför övningen sakta och kontrollerat, och stanna rörelsen där du inte kommer längre alt. där du känner att det vilande benet lyfts ifrån marken eller när dina armar vill lyfta.
- På Bild 3, stanna precis innan foten nuddar gräsmattan.

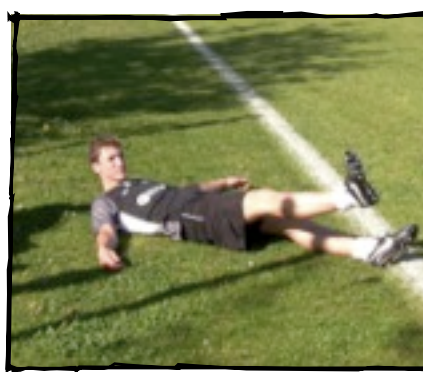
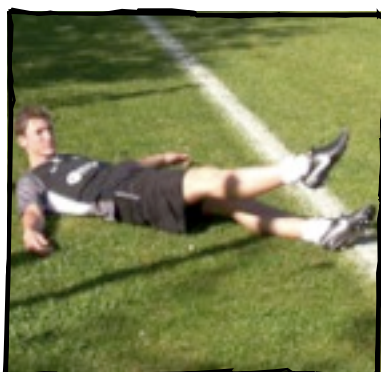
Stående bugning - 5-8 repetitioner/ben



Instruktioner

- Stå på ett ben med det andra benet rakt ut (så högt upp du kan).
- Behåll benet uppe genom alla repetitioner, sänk alltså ALDRIG ner benet och vila mellan några repetitioner. Såsom Bild 1 visar, så bör ditt ben se ut genom alla repetitioner.
- Sänk ner överkroppen enligt Bild 2 och försök nudda foten. Sakta och kontrollerat.

Fotledsrörelser - Rita siffror eller bokstäver



Instruktioner

- Rita siffror eller bokstäver genom att enbart röra fotleden i olika riktningar.
- Alltifrån 8-10 repetitioner upp till hela alfabetet fungerar perfekt!



2. ACTIVATION

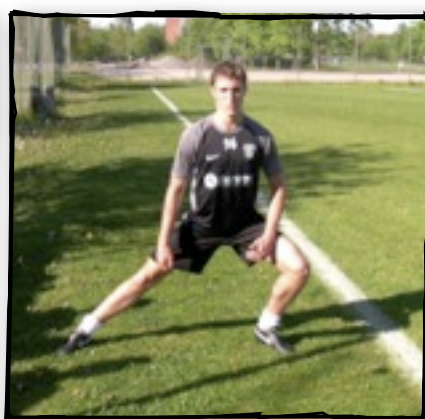
Split Squat - Raka - 5-8 repetitioner/ben



Instruktioner:

- Börja enligt Bild 1 med benen ganska bredd isär. Fall därefter rakt ner genom att trycka höften/rumpan rakt ner.
- Knät bör INTE falla längre fram än tårna (som höger ben på Bild 2 är en bra vinkel). Faller du fram för långt, testa att tryck höft och rumpa mer snett bakåt.
- Rak rygg genom hela övningen!

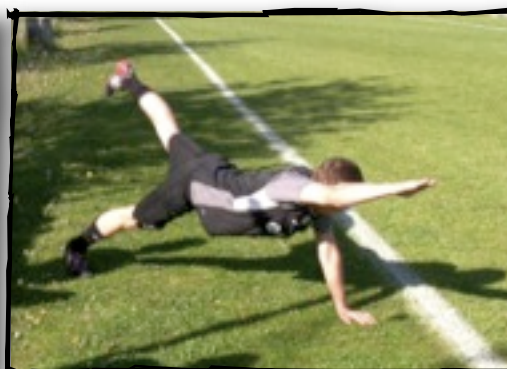
Split Squat - I sida - 5-8 repetitioner/ben



Instruktioner:

- Stå brett isär med benen.
- Fall i sidled så långt du kan och fall därefter tillbaka in till mitten!
- Se till att hålla ryggen rak genom hela övningen, fall inte över med överkroppen åt det håll du lutar dig!

Pushup plank - 5-8 repetitioner/sida



Instruktioner:

- Starta i en armhåvningsposition med raka armar.
- Lyft därefter höger ben samtidigt som du lyfter vänster arm. Håll den positionen i 1-3 sekunder, byt sida.



Bäckenlyft - 4-6 repetitioner/ben



Instruktioner:

- Belasta hälen på ditt stödjeben (alltså INTE hela foten).
- Lås fast det andra benet som bilderna visar.
- Spänn rumpmusklerna och lyft därefter (via hälen) upp kroppen så högt du kan (sakta och kontrollerat) och återgå därefter tillbaka till startpositionen!

Sidoplanka - 15-30 sek/sida



Instruktioner:

- Lyft upp kroppen via din underarm samt via sidan av dina fötter.
- Håll kroppen i en så rak linje som möjligt!
- Behåll den positionen i 15-30 sek och byt därefter sida!

3. PRECOMPETITION

Till den här fasen så kan du antingen lägga ut någon form av markering så du vet hur långt du ska genomföra varje övning.

Bredvid varje övning så står det antingen "1x" eller "2x", och detta betyder hur många vändor du ska göra av den övningen. Övningarna utgår ifrån en 20 meters-sträcka, och där "1x" betyder att du tar dig från startlinjen till 20-metersmarkeringen. Om det står "2x" så betyder det att du ska genomföra övningen på vägen till 20-metersmarkeringen men även tillbaka till starten, alltså 40 meter istället för 20 meter.

Om du känner att det behövs kan du lägga in lite extra jogg mellan övningarna för att få upp ännu mera värme!



Del 1

Frankenstein Kicks (1x)



Instruktioner:

- Sparka så högt du kan och möt med motsatt arm (höger arm - vänster ben).
- Tänk på att det är benet som ska upp högt och inte överkroppen som ska falla fram!

Hälgång (1x)



Instruktioner:

- Gå enbart på hälarna utan att nudda tårna i backen.
- Se till att tårna pekar så högt upp mot din överkropp som det bara går!

Tågång (1x)



Instruktioner:

- Motsatsen till hälgången. Nu går du enbart på tårna utan att nudda dina hälar i backen!
- Se till att verkligen spänna vaderna och tryck upp dig själv så högt du kan!



Sidohopp (2x)



Instruktioner:

- Hoppa i sidled med ganska hög fart.
- Fokusera mer på att ta dig fram snabbt i sidled och undvik att slå ihop fötterna.
- Böj på knäna och se till att komma lite djupare ner för att få mer fart!

Knä-till-bröst (1x)



Instruktioner:

- Ta med hjälp av dina armar tag nedanför knäskålen och dra upp benet mot bröstet.
- Mjuka och långsamma rörelser, slit inte upp benet utan gör rörelsen sakta och kontrollerat!

Carioca (2x)



Instruktioner:

- Kallas även för “samba” eller “sidombytessteg”.
- Rör benen och överkroppen i motsatt riktning och se till att få fart på höfterna och fotarbetet!



Överstegsfinter (1x)



Instruktioner:

- Lek att du har en boll vid fötterna och gör så många överstegsfinter så fort som möjligt!

Enbenshopp (2x)



Instruktioner:

- Hoppa på ett ben i zig-zag mönster.
- Gör korta och snabba hopp istället för långa hopp.
- 3 hopp på varje ben, byt därefter och kör det andra benet. Upprepa fram och tillbaka (2x).

Indianhopp (2x)



Instruktioner:

- Fokusera på att komma rakt upp och så högt du kan.
- Motsatt arm och ben kommer upp samtidigt!



Bergsklättring (20-30 sek)



Instruktioner:

- Låt benen göra jobbet och alternera mellan höger och vänster ben så fort du kan!
- Kan jämföras med att springa på stället!
- Tänk full fart i den här övningen!

Del 2

Vid sidlinjen - Jobba 10 sek åt gången!

Kvicka fötter - 10 sek/set - 4 set totalt



Instruktioner:

- Jobba så fort du kan fram och tillbaka med fötterna över linjen.
- Glöm inte bort att få med armarna i rörelsen!
- Slappna av!
- Gör 2 set åt varje håll (två gånger med höger fot först och sedan två gånger med vänster fot först)

Basrotationer (försvarsposition) - 10 sek/set - 4 set totalt



Instruktioner:

- Se till att ha en låg tyngdpunkt (böjda knän)
- Roter underkroppen så fort du kan från en sida till den andra.
- Lek att du jobbar 1 mot 1 defensivt och din motståndare fintar dig genom en rad olika riktningsförändringar och du ska försöka hinna med honom utan att bli bortgjord!

Vid frågor, kontakta Jonas på:
info@footballspeedacademy.com



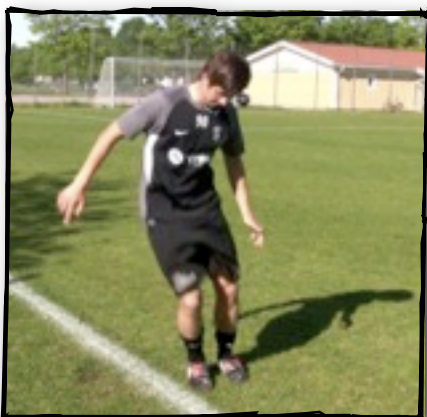
Jämfotahopp - Rakt fram



Instruktioner:

- Ha så kort kontakt-tid med marken som möjligt.
- Hoppen ska vara så snabba som möjligt, alltså INTE högt och långsamt!
- Låg tyngdpunkt!

Jämfotahopp - I sidled



Instruktioner:

- Samma som övningen ovan - så snabbt som möjligt!

Kommentarer

Uppvärmningsdelen ska finnas med till varje träningspass (helst även till vanliga fotbollspass där snabbhetsträningen inte ingår). Genomför samtliga övningar i exakt samma ordning som de är skrivna i det här programmet! Uppvärmningsdelen tar ungefär 5-10 min att genomföra, och därefter tar snabbhetsövningarna ca 10-15 min.

Det enda som skiljer sig mellan passen är att du väljer ut 2 st övningar från Del 2 av Precompetition-fasen, vilket betyder att Pass A kan se ut enligt följande:

- Kvicka Fötter
- Basrotationer

Pass B kan se ut enligt följande:

- Jämfotahopp - rakt fram
- Jämfotahopp i sidled

De behöver inte vara samma 2 övningar varje gång utan efter några veckor kan du byta ordning om du vill!



Pass A - Spänst

1. Upphopp med fokus på landning - 5 reps x 2 set



Instruktioner:

- Landning görs på hela foten och inte på tårna.
- Landa mjukt och se till att absorbera kraften med dina lårmuskler istället för knäna.
- Landa ej med spikraka ben för då är det enbart knäna som tar smällen - böj en aning på knäna vid landning!
- **TIPS:** Försök landa så tyst och försiktigt som möjligt!



<-- Landning från en annan vinkel

- Knäna ska vara rakt ovanför fötterna och inte luta inåt/utåt vid landning.
- En dålig landningsteknik ökar risken för allvarliga skador!
- Hoppa inte maxhopp i början, utan hoppa på ca 70 % av ditt max.

2. Enbenshopp med fokus på landning - rakt fram - 5 reps/sida x 2 set/sida



Instruktioner:

- Tänk på samma saker som vid jämfota-landning.
- Landa mjukt och se till att det är låren och benmuskulerna som absorberar kraften, och INTE knäna!
- Knät ska inte falla åt sidan här heller, utan se till knät är ovanför foten vid landning!



3. Enbenshopp med fokus på landning - i sidled - 6 reps/sida x 2 set/sida



Instruktioner:

- Samma instruktioner som tidigare.
- Nu är landningen dock svårare då ytan av foten du landar på är mindre än när du hoppar rakt fram!
- "6 reps per sida" betyder att du landar 3 gånger på ena sidan om linjen, och 3 gånger landar du på den andra sidan om linjen! (som bilderna visar)

4. Maxupphopp - 5 reps x 2 set



Instruktioner:

- Tänk på samma saker som vid "Upphopp med fokus på landning", den enda skillnaden är att nu hoppar du på ditt absoluta max, så högt du bara kan!
- Landa mjukt och ta fart med hjälp av dina armar och ben och **upprepa 5 gånger och vila därefter i 1,5 minut innan nästa set!**

5. Enbensupphopp - 4 reps/ben x 2 set/ben



Instruktioner:

- Ta ett steg fram och med samma ben som du tar ditt steg fram så skjuter du ifrån och hoppar rakt upp så högt du kan!
- Landa mjukt på **båda** fötterna, upprepa 4 gånger och byt sedan ben.
- **Vila 1,5 minut efter det att du hoppat 4 gånger med båda benen.** När du har vilat klart upprepar du samma sak 1 gång till!



Pass B - Starter

- Sträcka: 15 meter
- Vila mellan varje set: 1.5 - 2 minuter (MINST - du får vila längre om du behöver)

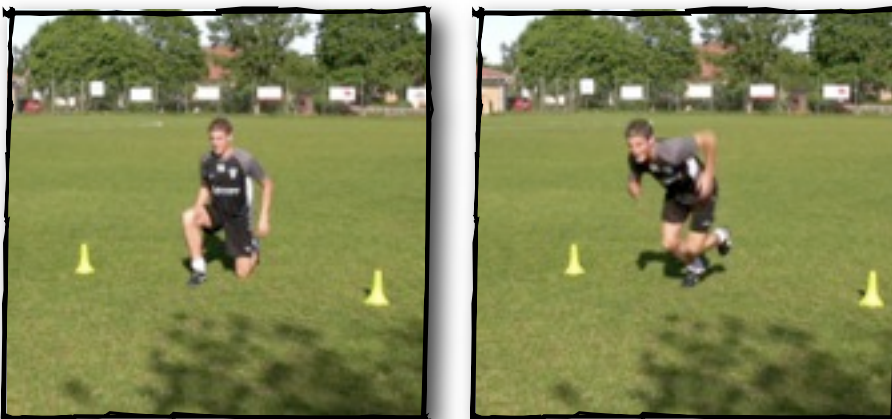
1. Atletisk ställning - 3 set



Instruktioner:

- Om du har möjlighet, ha någon som antingen klappar händerna eller skriker, och du reagerar så fort du hör signalen!
- Stå axelbredd med fötterna och ta dig vid signal fram till 15 metersmarkeringen så fort du bara kan!
- Tänk inte på om du tar "ett steg bakåt" (jag kallar det för ett **justeringssteg** istället för ett steg bakåt). Forskning har visat att ett justeringssteg är effektivare/snabbare än om du försöker ta det första steget framåt i precis alla situationer!
- Din uppgift är att ta dig till markeringen så fort som möjligt, oavsett hur det ser ut!

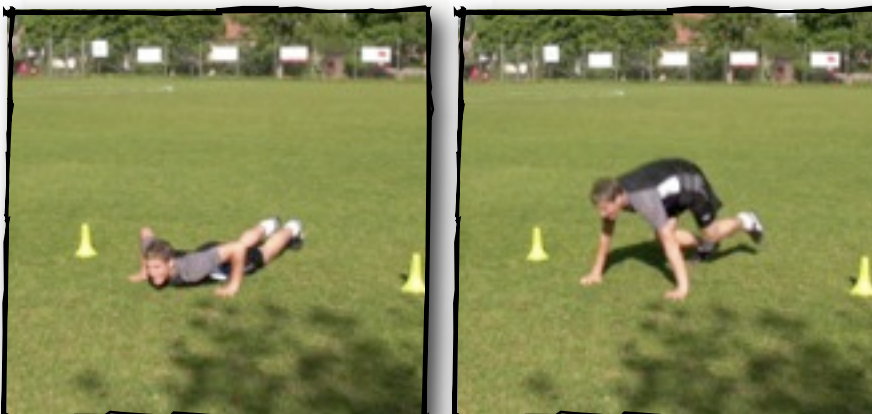
2. Utfallsstegsposition - 4 set (2 på varje sida)



Instruktioner:

- Sitt med rak rygg
- Vid signal, ta dig snett framåt och skjut ifrån med ditt främre ben samt med ditt bakre ben.

3. På mage - 2 set

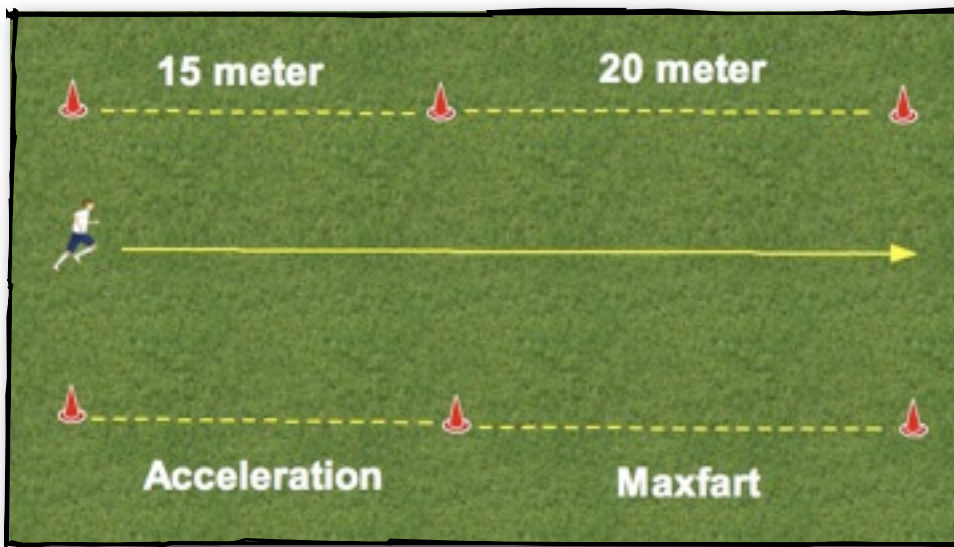


Instruktioner:

- Skjut upp dig explosivt med armarna och tryck därefter fram benen för att få fart framåt.
- **Du vill skjuta kroppen snett framåt** istället för att bara ta dig rakt upp till stående position och därefter löpa ut!



4. Flygande start - 2 set - 35 meter (acc 15 meter, max 20 meter - 3 min vila)



Instruktioner:

- Sätt upp en markering för start, en vid 15 meter och därefter en vid målgång (vid ca 35-40 meter).
- Starta genom att de första 15 metrarna få upp så hög fart som möjligt för att sedan de 20 sista metrarna gå på absolut maxfart!
- Vila 3 min efter första setet, och genomför därefter 1 set till!

Pass C - Riktningförändringar

1. Överstegslöpning - 4 set (2 set/sida) - 10-20 meter



Instruktioner:

- Lek att du agerar försvarare och motståndarna spelar en boll över dig ut mot ena kanten. Du vill då samtidigt som du har koll på bollen täcka så stor yta som möjligt - så fort som möjligt!
- Överstegslöpning går till som så att du helt enkelt vrider upp överkroppen åt ena hållet (t.ex. mittplan) och därefter låter dina ben och dina höfter springa i en annan riktning (ut mot sidlinjen, egen planhalva). Du gör det flera gånger per match utan att tänka på det, så försök få rörelsen så naturlig som möjlig!
- Se till att få in tekniken först, och efter ett par gånger kan du även lägga till att du accelererar ett par meter efter också!



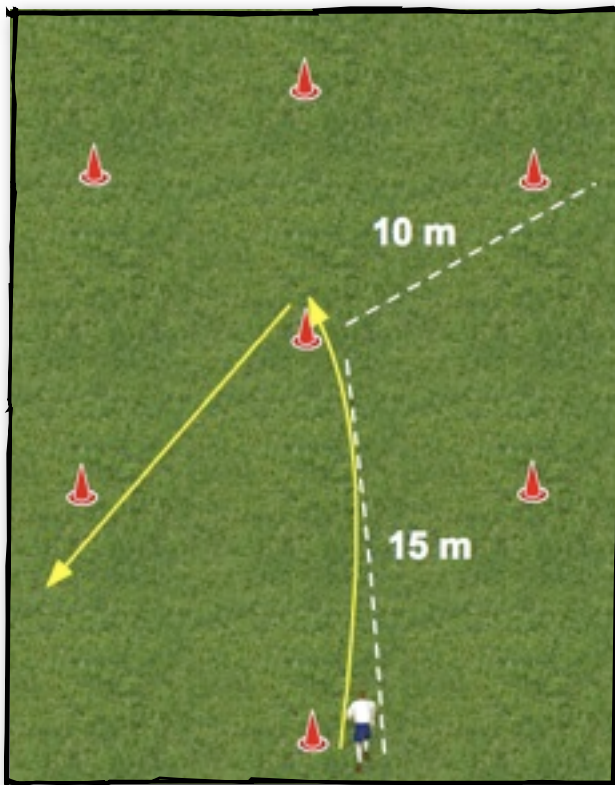
2. 1 mot 1 defensivt - 3 rotationer sen sprint 10-15 meter



Instruktioner:

- Jobba i försvarsställning snett bakåt. Gör 2 till 3 rotationer och vänd därefter om och spring ut så fort du kan i ca 10-15 meter.
- Se till att vända åt båda hållen, även din "svaga" sida.
- Upprepa 2 gånger per sida (4 set totalt).
- Vila 1 minut mellan varje set.

3. Trädet - 5 riktningar (gående, jogg, max)



Instruktioner:

- Sätt upp markeringar enligt följande bild. Du kan använda dig av tröjor, vattenflaskor, pinnar, osv.
- Om du gör en riktningsförändring åt vänster, se till att komma till höger om mittenmarkeringen så att du blir tvungen att ta dig runt objektet och inte göra någon bandysväng.
- Gå ner i stegfrekvens precis innan du kommer till mittenmarkeringen, och tryck därefter ifrån med så mycket fart och kraft du bara kan!
- **Gör 9 st repetitioner totalt**, och där du genomför 3 set gåendes till mitten, 3 set joggandes och 3 set där du löper fullt ut och sedan gör en riktningsförändring!
- Du stannar alltid till och saktar in vid mittenmarkeringen, och därefter tar du dig iväg med 100% fart!
- **Vila minst 1,5 minut mellan varje repetition!**



Pass D - Vändningar/Acceleration

1. Atletisk ställning - Stopp - 4 set (30 sek vila mellan set)



Instruktioner:

- Spring på ca 60-70% fart och stanna därefter genom att enbart omplacera dina fötter enligt bilden på sidan.
- Viktigt är att inte hoppa in i den positionen, utan snarare omplacera fötterna så att de hamnar i rätt position!
- Bibehåll "hot feet" (var kvar på tå vid stopp, håll fötterna aktiva).
- Håll kroppen i en atletisk ställning (böjda knän, låg tyngdpunkt) för att vid behov kunna ta dig iväg så fort och så smidigt som möjligt!

2. Atletisk ställning - Vändning



Instruktioner:

- Stanna på samma sätt som instruerats i övningen innan.
- Efter att ha stannat, reagera på en signal och vänd dig om så fort du kan 180 grader och löp i maxfart tillbaka till starten!
- Använd en sträcka på 15-20 meter.
- Upprepa 4 gånger (vila 1-2 minuter mellan varje set).

3. Bestämd vändning - Från sida (15 meter)



Instruktioner:

- En sådan vändning kan ske när du springer åt ett håll och i nästa skede så ser du att bollen kommer att spelas över dig. Du kan då genom att placera en fot i marken och rotera kroppen, vända på ett mycket effektivt sätt och för att på så sätt komma först till bollen!
- Upprepa 2 gånger på varje sida.
- Vila 1 minut mellan varje set.



4. Side shuffle - vändning i sidled



Instruktioner:

- Hoppa i sidled och vänd vid markering.
- Tänk på att ha en låg tyngdpunkt för att på så sätt kunna få mer kraft i vändningen.
- Gör 3 vändningar åt varje håll (6 totalt) och vila sedan i 1 minut. Upprepa 1 set till!

Styrka

Styrkeövningarna är frivilligt, men för att bli en snabbare och bättre fotbollsspelare krävs det styrka, och framförallt kroppskontroll!

Genomför följande övningar 2-3 gånger i veckan efter avslutad fotbollspass (OBS! Styrkeövningar kan du göra efter träning, men INTE snabbhetsövningar!).

Det är skapade i "Supersets", vilket betyder att du gör övning 1A först så många gånger du kan, och utan att vila genomför du sedan övning 1B 6-10 gånger. Därefter vilar du i 45 sek. Upprepa sedan 1A och 1B minst 1 gång till, helst 4 set totalt.

När du är klar med 1A och 1B så går du därefter över till 2A och 2B, och alternerar på samma vis. Tänk på att göra ett jämnt antal set med de övningar där du tränar en sida åt gången (bäckenlyft/utfallssteg). Du ska göra exakt lika många repetitioner på höger ben som vänster ben, tänk på det!

Det här styrkeprogrammet bör ej ta längre än 15 min att göra klart!

1A: Armhävningar - Max antal reps

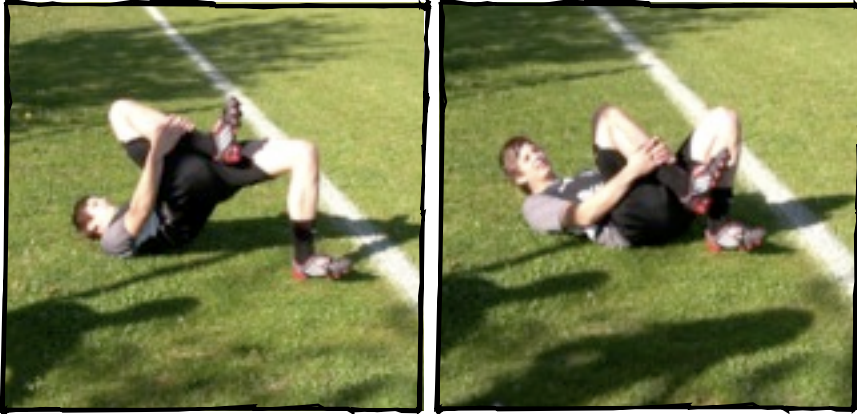


Instruktioner:

- Håll kroppen i en rät linje från topp till tå.
- Sänk ner kroppen ganska långsamt (1-2 sek) och explodera upp så snabbt du kan!
- Upprepa så många gånger du kan!
- Om det är för svårt, placera HÄNDERNA på en bänk eller liknande, och jobba dig därefter ner till plant underlag. Om det är för lätt, placera FÖTTERNA på en bänk.



1B: Bäckennyft - 8-10 reps/sida



Instruktioner:

- Enligt beskrivningar tidigare (sida 5)
- Om för svårt, dra ner antalet repetitioner till 4-7 st. Om för lätt, placera foten antingen på en fotboll eller en bänk!
- Tänk på att spänna sätesmusklerna (rumpan) innan du lyfter kroppen!

2A: T-raises - 10 reps (2 eller 4 set)



Instruktioner:

- Luta dig framåt, böj på benen och svanka med ryggen.
- Låt armarna hänga framför dig (såsom på Bild 1), dra ihop skulderbladen och lyft därefter armarna rakt upp så att du bildar ett "T" från midjan och uppåt!
- Sänk armarna och upprepa!
- Sakta och kontrollerat!

2B: 6 Point Lunge - 3 varv (18 reps) - 2 eller 4 set

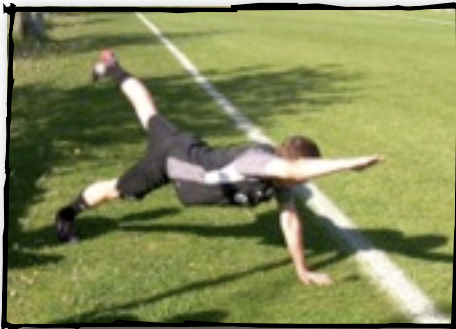


Instruktioner:

- 6 Point Lunge betyder att du gör utfallssteg i 6 olika riktningar (= 6 Point). Med höger ben blir det framåt, i sidled och bakåt, och med vänster ben likadant!
- Se till att ta stora och ordentliga steg!
- Ha ryggen rak!



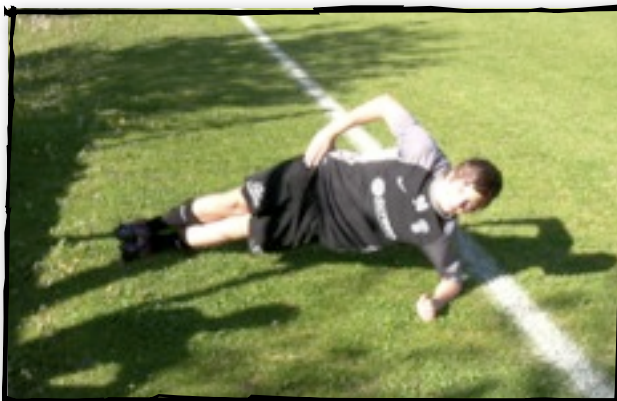
3A: Pushup Plank - 30-60 sek - 2-3 set



Instruktioner:

- Följ beskrivningen från tidigare (Sida 4).
- Håll varje position i 5-10 sek och byt sedan sida.
- Spänn hela kroppen! Glöm inte att andas!

3B: Sidoplanka - 30-60 sek



Instruktioner:

- Följ beskrivningen från tidigare.
- Håll kroppen uppe i 30-60 sek och byt därefter sida!

SAMMANFATTNING

Sammanfattningsvis så vill jag bara säga att följ det här programmet precis som det är skrivet. Det bästa är att få en dags vila mellan varje pass, så om du har fotbollsträning Måndag, Onsdag och Fredag så passar det perfekt och köra snabbhetspassen innan dessa träningar.

Om det inte funkar för dig och du istället tränar Måndag, Tisdag och Torsdag, då är det faktiskt inte hela världen. Men undvik i alla fall att köra 3 dagar i rad, försök få in en dag i veckan där du vilar och återhämtar dig från snabbhetspassen!

Vilan och repetitionerna är riktlinjer att följa. Känner du att du behöver vila en minut till innan nästa repetition så gör du givetvis det. Om du känner att du inte har tillräckligt med ork för att genomföra alla repetitioner med 100% fart och koncentration, då skippar du någon av repetitionerna, inga som helst problem!

Här nedan finns alla övningar sammanfattade så att du kan skriva ut 1 papper och ta med dig till träningen de första gången, så slipper du ta med alla 20 sidor!

Om du har några frågor så kontakta mig via emailadressen nere i högra hörnet!

Lycka till!

/Jonas Forsberg



Uppvärmning

1. Mobility/Flexibility

Stora höftcirklar - 8-10 repetitioner/ben
Sidolyft - 8-10 repetitioner/ben
Cirklar med raka ben - 8-10 repetitioner/ben
Bergsklättring (breda) - 5-8 repetitioner
Benlyft - 5-8 repetitioner/ben
Stående bugning - 5-8 repetitioner/ben
Fotledsrörelser - Rita siffror eller bokstäver - 8-10 rep

2. Activation

Split Squat - Raka - 5-8 repetitioner/ben
Split Squat - I sida - 5-8 repetitioner/ben
Pushup plank - 5-8 repetitioner/sida
Bäckenlyft - 4-6 repetitioner/ben
Sidoplanka - 15-30 sek/sida

3. Precompetition

Del 1

Frankenstein Kicks (1x)
Hälgång (1x)
Tågång (1x)
Sidohopp (2x)
Knä-till-bröst (1x)
Carioca (2x)
Överstegsfinter (1x)
Enbenshopp (2x)
Indianhopp (2x)
Bergsklättring (20-30 sek)

Del 2

Kvicka fötter - 10 sek/set - 4 set totalt
Basrotationer (försvarsposition) - 10 sek/set - 4 set totalt
Jämfotahopp - Rakt fram
Jämfotahopp - I sidled

Pass A - Spänst

1. **Upphopp med fokus på landning** - 5 reps x 2 set
2. **Enbenshopp med fokus på landning** - rakt fram - 5 reps/sida x 2 set/sida
3. **Enbenshopp med fokus på landning** - i sidled - 6 reps/sida x 2 set/sida
4. **Maxupphopp** - 5 reps x 2 set
5. **Enbensupphopp** - 4 reps/ben x 2 set/ben

Pass B - Starter

1. **Atletisk ställning** - 3 set
2. **Utfallsstegsposition** - 4 set (2 på varje sida)
3. **På mage** - 2 set
4. **Flygande start** - 2 set - 35 meter (acc 15 meter, max 20 meter - 3 min vila)

Pass C - Riktningförändringar

1. **Överstegslöpning** - 4 set (2 set/sida) - 10-20 meter
2. **1 mot 1 defensivt** - 3 rotationer sen sprint 10-15 meter
3. **Trädet** - 5 riktningar (gående, jogg, max)

Pass D - Vändningar/Acceleration

1. **Atletisk ställning** - Stopp - 4 set (30 sek vila mellan set)
2. **Atletisk ställning** - Vändning
3. **Bestämd vändning** - Från sida (15 meter)
4. **Side shuffle** - vändning i sidled

Styrka

1A: Armhävningar - Max antal reps

1B: Bäckenlyft - 8-10 reps/sida

2A: T-raises - 10 reps (2 eller 4 set)

2B: 6 Point Lunge - 3 varv (18 reps) - 2 eller 4 set

3A: Pushup Plank - 30-60 sek - 2-3 set

3B: Sidoplanka - 30-60 sek