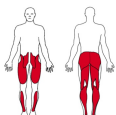


1. Löpning i 70% av din maxhastighet

Varaktighet: 5 min 0 sek



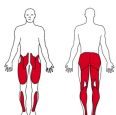
2. Löpning: Intervaller

I en uppförbacke som tar 15-20sek att springa uppför.

Intervaller: Full fart uppför och lätt jogg nerför.

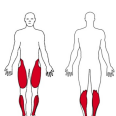
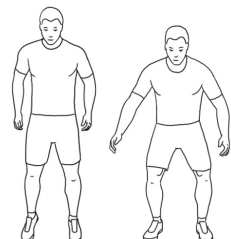
5min

Varaktighet: 5 min 0 sek



3. Löpning i 50% av din maxhastighet

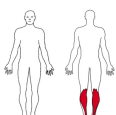
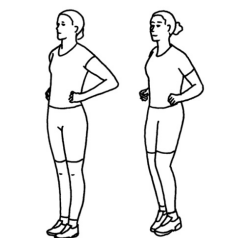
Varaktighet: 5 min 0 sek



4. Jämfotahopp med sprintstart

Stå upprätt med axelbrets avstånd mellan benen. Hoppa jämfota framåt och starta direkt en maxlöpning i 5m.

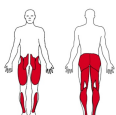
Repetitioner: 10



5. Raka vristhopp framåt

Hoppa jämfota rakt fram, tärna upp och träffa på framfoten med spänd fot.

Varaktighet: 20 sek, Repetitioner: 3



6. Löpning intervall: max10m, jogg 5m

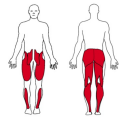
Spring maxfart i 10m, jogg i 5m, max 10m, jogg 5m, max 10, jogg 5m, max 10.

Jogga tillbaka.

Det är viktigt med tempoväxlingarna.

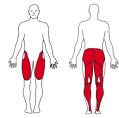
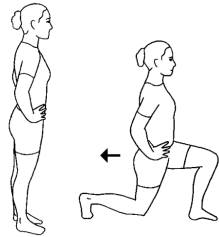
Varaktighet: 3 min 0 sek





7. Löpning i 70% av din maxhastighet

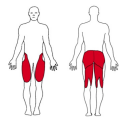
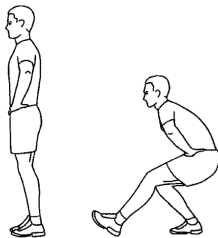
Varaktighet: 5 min 0 sek



8. Låga utfall bakåt

För ena benet bakåt och går ner djupt. Håll den djupa positionen och byt snabbt ben.

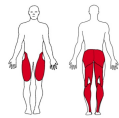
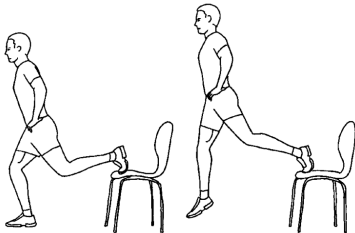
Varaktighet: 20 sek, Repetitioner: 3



9. Excentriska enbensknäböj

Stå på golvet med ca en höftbredds avstånd mellan fötterna. Låt knäna och tår peka rakt fram. Lyft upp ena benet. Gör en knäböj på ett ben och pressa uppåt med båda benen.

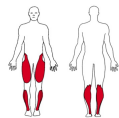
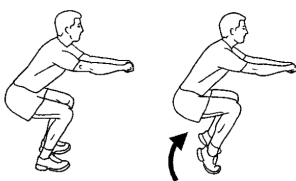
Varaktighet: 20 sek, Repetitioner: 3



10. Hoppande bulgariska utfall på stol

Stå på ett ben med knä och tår pekande rakt fram. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Böj höfter och knäna. När du böjt dig helt ned försöker du att hoppa så högt upp som du klarar. Se till att ha knät över tårna under hela övningen.

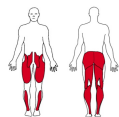
Varaktighet: 20 sek, Repetitioner: 3



11. Djup tåhövning

Stå i sittställning med armarna ut framför kroppen. Gå upp på tå och håll ställningen några sekunder, eller sänk direkt tillbaka. Upprepa flera gånger medan du håller sittställningen.

Varaktighet: 20 sek, Repetitioner: 3



12. Löpning i 50% av din maxhastighet

Varaktighet: 5 min 0 sek

