**Plyo Challange**

**2-3ggr i veckan i en månad**

1. Snabba fötter mot 1:a trappsteget antal: 3\*12rep
2. Enbens hopp mot 1:a trappsteget antal: 3\*8rep/ben
3. U hopp mot 1:a trappsteget antal: 3\*4rep/ben
4. sittande hopp upp från 2-3 trappsteget antal: 3\*5rep
5. spiken från 2-3 trappsteget antal: 3\*5rep