

Träningsprogram

Pass 1

20 repetitioner - 3 varv

- Sit-ups
- Armhävningar
- Knäböj
- Utfallssteg (20 varje ben)
- Bäcklyft
- Skridskohopp (10 på varje ben)



Pass 2

- 2-3 km löpning
- 10 burpee
- 10 knäböj
- 10 utfallssteg (tio på varje ben)



Pass 3

Mät ut 15, 25, 50 & 100 meter

-Spring 15 meter och gå tillbaka, gör detta 5 gånger och gör sedan samma på 25m, 50m & 100m

- Jogga ner och stretcha

Ungefär:

15 meter = från kortsida av planen till straffområdeslinjen.

25 meter = 1 fjärdedels fotbollsplan.

50 meter = 1 halv fotbollsplan.

100 meter = 1 hel fotbollsplan.

