# Fysprogram Pixbo F08 säsongen 20/21

1. Uppvärmning 10 – 15 min
   1. Doppboll
   2. Svans/toalettjage
   3. ADR
2. Stationsövningar ca 30 min. Väljer ut 8 olika övningar – styrka och flås – och kör 60 s på varje station med 30 s byte emellan. När man kört ett varv, längre vila + vatten och sedan ett varv till. Musik på när vi kör (upptempo) och tyst under vila/byte.
   1. Springa på tjockmatta
   2. Burpees
   3. Upp och ned på bänk
   4. Hoppa hopprep
   5. Plankan
   6. Punches (uppåt eller framåt)
   7. Två och två – en håller emot och den andra spurtar 5 – 10 m
   8. Squats med hopp
   9. Utfallssteg
   10. Jumping jacks
   11. Snabba fötter på stege
   12. Skridskoåkaren (hopp sida till sida)
3. Avslutningsstafett 10 min
   1. Luffarschacksstafett
   2. Evighetsstafett
   3. Stegstafett och sten/sax/påse
   4. Idioten
4. Avslappning + strechning 5 min