

<b>V28</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (snabbhet + fys)</b>	<b>Pass 3 (löpning + teknik)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 2 km</li> <li>- Situps 5 x 20 st</li> <li>- Armhävningar 5 x 10 st</li> <li>- Plankan 5 x 30 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snabbhet - Löpning 10 ggr (ca 15 meter sträcka/gång), löpa ca 2 sek - vila ca 20 sek</li> <li>- 10 upphopp på stället x 3 omg</li> <li>- Utfallsteg ca 25 meter x 3 omg</li> <li>- Springa på stället med höga knän 20 sekunder x 3 omg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 3 km</li> <li>- Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)</li> </ul>

<b>V29</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (snabbhet + fys)</b>	<b>Pass 3 (löpning + teknik)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 3 km</li> <li>- Situps 5 x 20 st</li> <li>- Armhävningar 5 x 10 st</li> <li>- Plankan 5 x 30 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snabbhet - Löpning 10 ggr (ca 15 meter sträcka/gång), löpa ca 2 sek - vila ca 20 sek</li> <li>- 10 upphopp på stället x 3 omg</li> <li>- Utfallsteg ca 25 meter x 3 omg</li> <li>- Springa på stället med höga knän 20 sekunder x 3 omg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 3 km</li> <li>- Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)</li> </ul>

<b>V30</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (snabbhet + fys)</b>	<b>Pass 3 (löpning + teknik)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 4 km</li> <li>- Situps 5 x 20 st</li> <li>- Armhävningar 5 x 10 st</li> <li>- Plankan 5 x 45 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snabbhet - Löpning 15 ggr (ca 15 meter sträcka/gång), löpa ca 2 sek - vila ca 20 sek</li> <li>- 15 upphopp på stället x 3 omg</li> <li>- Utfallsteg ca 35 meter x 3 omg</li> <li>- Springa på stället med höga knän 30 sekunder x 3 omg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 3 km</li> <li>- Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)</li> </ul>

<b>V31</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (snabbhet + fys)</b>	<b>Pass 3 (löpning + teknik)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 5 km</li> <li>- Situps 5 x 20 st</li> <li>- Armhävningar 5 x 10 st</li> <li>- Plankan 5 x 45 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snabbhet - Löpning 15 ggr (ca 15 meter sträcka/gång), löpa ca 2 sek - vila ca 20 sek</li> <li>- 15 upphopp på stället x 3 omg</li> <li>- Utfallsteg ca 35 meter x 3 omg</li> <li>- Springa på stället med höga knän 30 sekunder x 3 omg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 3 km</li> <li>- Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)</li> </ul>

- \* - Sätt upp 10 koner (flaskor/burkar) m 1 meters mellanrum
- 5 varianter som körs 5 ggr vardera (totalt 25 rundor)
    - Höger insida o höger utsida
    - Vänster insida o vänster utsida
    - Höger insida o vänster insida
    - Höger utsida o vänster utsida
    - Sula bollen varannan gång m höger resp vänster fot