**PASS 3 FYSTRÄNING PÅ EGEN HAND - SALEMS IF A-laget**

1. **Uppvärmning:** Lätt jogg, 1-1.5 km
2. **12 x 300 m** Mät upp ca 300 m (räkna t ex lyktstolpar) Spring ca 90% av din maxfart på 300 m, dvs nästan det fortaste du kan.  
    1 min aktiv vila mellan varje 300 m-löpning.  
   .................................Känner du dig riktigt trött efter 6 löpningar så kan du vila 1 min extra och  
    dricka ordentligt. Vilan är lika viktig som löpningen för bra effekt.
3. **Aktiv vila:** ca 3 min
4. **Styrkeövningar  
   a) Utfallshopp, 20 st**  Viktigt att knäna på främre benet INTE går framför tårna. **b) Upphopp, jämfota, 20 st.** Böj i knäna i varje hopp dvs börja sittande på huk och sträck   
   armar och kropp i luften gm ett explosivt upphopp. **c) Sit ups, 30 st** Ha svanken i marken, hälarna så nära rumpan som möjligt och gör snabba sit ups.  
   **d) Armhävningar, 30 st**Gör 2-3 varv av a) + b) + c) + d) Vila 2 min mellan varje varv.
5. **Nedjogg ca 700 m**
6. **Stretch:** lår, vader, ljumskar, bröstmuskulatur mm efter behov

\*) Aktiv vila innebär att du rör dig under vilan; gå omkring långsamt, dvs sätt dig inte ner.