Målvaktsfys

Uppvärmning 10min

Övning 1. Skridskohopp 2 och 2 med kast med tennisboll. En hoppar och den andra står still.

Övning 2. Finnen 10 x3

Övning 3. Jämfota hopp i sidled över bänk/step-upbräda 6/sida x3

Övning 4. Step-up på step-upbräda så snabbt man kan. 4 intervaller jobba 30sek vila 60sek.

Övning 5. Diverse bålövningar i 15min

Övning 6. Diverse hoppövningar.

Rörlighet 15-20min