

Become a Faster Player:

1. Squats – 10 ggr'
2. Lunges 10 ggr på varje ben
3. Squat hopp 10 ggr
4. Breda hopp 10 ggr
5. Cykelhopp 15 ggr

Repetera minst 3 ggr

30 sek vila mellan varje övning 2 min paus mellan varje runda.



Cykelhopp



Breda hopp



Squat hopp

1. Squats – 10 ggr' <https://www.youtube.com/watch?v=acIHkVaku9U>
2. Lunges 10 ggr på varje ben <https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>
3. Squat hopp 10 ggr <https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>
<https://www.youtube.com/watch?v=AzI5tkCzDcc>
4. Breda hopp 10 ggr <https://www.youtube.com/watch?v=96zJo3nlmHI>
5. Cykelhopp 15 ggr <https://www.youtube.com/watch?v=3c1uCmdoesM>