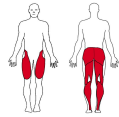
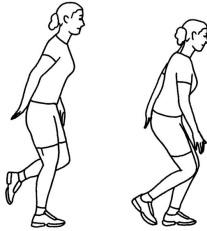


1. jobba 10min som uppvärmning

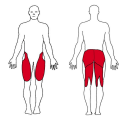
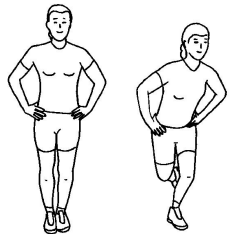
Varaktighet:



2. Ettbens hopp framåt

hoppa 10meter sicksack per ben i 3 varv.

Set: , Reps:

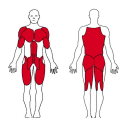
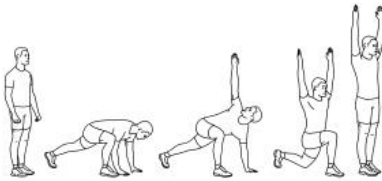


3. Skridskohopp

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben.

2x15meter

Varaktighet: , Hastighet: km/h



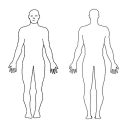
4. Dynamisk rörlighet

Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet.

Rotera den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.

gör allt i ett flöde så det inte blir statisk stretch

Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:

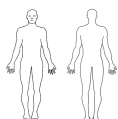


5. intervall Löpning

6x1min med 30sek vila mellan

Varaktighet:

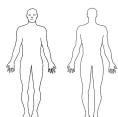




6. Intervall löpning

8x 40sek med 20 sek vila mellan

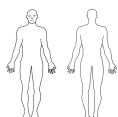
Varaktighet:



7. Intervall löpning

10x20 sek med 10 sek vila mellan

Varaktighet:



8. nedvarvning 5-10min

Varaktighet:

