



ÖHK U – Explosivitet

Hopp

3x6 jämfotahopp framåt

3x6 Skridskohopp i sidled med kort kontakttid

<https://youtu.be/Q9SA8i-preQ>

Sprint/Agility

10m sprint – 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

20m sprint – 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

5-10-5m sprint – 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

T-sprint (fram 5 meter, sidled åt höger 4 meter, sidled åt vänster 8 meter, sidled tillbaks till mitten 4 meter och baklängs tillbaks till starten 5 meter).

– 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.

Fram 5 meter, tillbaks 5 meter, sprint 10 meter. 5 stycken med 2 minuters vila mellan varje sprint.