**Pass 3.**

**Spänst, snabbhet**

**Värm upp ordentligt innan**

**SNABBHET**

**Övning: Distans/Tid/Antal: Reps:\_\_\_\_\_\_**

**Sprint: Framlänges 15m 3**

**Sprint: Baklänges 15m 3**

**Sprint: Från liggandes – framlänges 15m 3**

**SPÄNST**

**Övning: Antal: \_\_\_\_\_**

**Långa jämfotahopp 4**

**Enbens hopp framåt höger ben 4**

**Enbens hopp framåt vänster ben 4**

**Låga sidledshopp 4/ben**

**Gör detta 3 varv**