

Alternativ 1

7 Minutaren

Intervall 60 sek vila 45 X 4

Intervall 45 sek vila 30 X 4

Intervall 30 sek vila 15 X 4

Intervall 15 sek vila 15 X 4

Utförs 2 ggr med 2 min vila mellan passen

Alternativ 2

7 Minutaren

Intervall 3 min vila 2 X 6

Intervall 3 min vila 2 X 6

7 Minutaren

Alternativ 3

7 Minutaren

Höga knän 25m X 3 ggr

Bakåtsparkara 25m X 3ggr

Mångsteg 30 m X 5 ggr (kort markkontakt)

10X3 Borzowhopp

Hopp på ett ben /(maxhöjd) 8X3

Sidledshopp på ett ben (maximalt i sidled) 12X3 skifta ben sedan

Jämfotahopp framåt 12X3

Jämfotahopp med snurr (180´) 12X3

Hopp på ett ben framåt bakåt 30X2 skifta ben

Skridskohopp djup knäböjning 12X3

Hopp på ett ben i sidled 30X2 skifta ben

Superstarhopp (stå på knä dra streck jämfota hopp över strecket) 20X3

Skifhopp (dra streck vid händerna fötterna skall passera strecket varje gång) 20X3