

Tisdag	Torsdag	Söndag
Jogg 8 min med tempo höjning sista 2 min <i>Aktiv rörlighet 6 min</i> <u>Rulla boll i hålfoten</u>	Jogg 8 min med tempo höjning sista 2 min <i>Aktiv rörlighet 6 min</i> <u>Rulla boll i hålfoten</u>	Jogg 8 min med tempo höjning sista 2 min <i>Aktiv rörlighet 6 min</i> <u>Rulla boll i hålfoten</u>
40m Höfthoppsa - kvicka knäbyten 6+6 skalbagge diagonalt	40m Höfthoppsa - kvicka knäbyten 6+6 björnen m benlyft	40m Höfthoppsa - kvicka knäbyten 6+6 skalbagge lateralt
40m Ravelli m klapp 10 scorpionen	40m/ ben Galopp i sidled 10 korset	40m Can Can skipp 10 Vindrutetorkare
40m Lilla hjulet - piska in foten 10 snabba armhäv	40m Hoppsa med underbenskick 10 armbenhopp	40m Stora Stelben - piska foten 10 Upp & ner i brygga
40m Snabba små stelben 20 kosack i sidled	40m Skipps m 3 studs - kvicka knän 20 rygg & benlyft	40m Snabba enbens kick 4-4-4 osv 10 Sidoplanka
40m Stelben m dubbelstuds 10 utfall i sidled	40m Stora Stelben - piska foten 10 snabba knäböj	40m Skipps m 3 studs - kvicka knäbyten 10 Svikhopp
40m Indianhopp m dubbel armpendel 10 snabba fällkniv	40m Frekvensmångsteg 20 snabba kosack	40m Mångstegskomb v-v-h-h-osv 10 snabba höftlyft
40m Stelben m skipp var 3:e steg 10 vristhopp	3x 5/ sida snabba galopp i sidled, låga häckar	2x 50m konlöpning m 10m acc
3x 10m Quick happy feet		
4x 60m stegring (2 steglängd + 2 frekvens) alt	2x 120m in & out 20m acc/ 25m easy/ 25m push/ 25m easy/ 25m push	3x 30m acc 3 punkt start max tryck
<u>Mångkamp & Häcklöpare</u>	<u>Mångkamp & höjd hopp</u>	<u>Mångkamp & spjut</u>
4x 8+ hä 3 eller 5 stegsrytm fokus - position mellan häck + aktiv attack	Upp och ned i brygga 10-12x	Uppvärmning rotatorkuff axlar 20x/ arm