

Athletix Speed 2

Formål: Sprint- og spensttrening

Sted: Ute / friidrettsbane / kunstgress og trapp

Utstyr: stoppeklokke

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
5 min	Rolig jogg		
10 min	Drill: 2x Triplings 2x Opptrekk under hoften 2x Kneløft 2x Skipping 2x Kneløft til stigningsløp		
10 min	Trappehopp 2x Frekvensløp 2x Hink 2x Dype hopp med samlede bein		Maksimal innsats i hver gjennomføring. Utøverne bestemmer selv avstand mellom hvert hopp.
30 min	2x8 60m sprint P: 1,5 min SP: 5 min		Maksimal sprint.
5 min	Streching/yoga/tøyning		