



Snabbhet

Svårt





11. Benpendlingar

Håll dig i någonting (om du vill) och pendla så snabbt och högt du kan åt båda hållen. Överkroppen skall dock vara så stilla som möjligt. Kör 20 reps på varje ben och upprepa i två omgångar.



12. Ravellisteg

Spring med raka ben. Kort kontakttid i marken. Du måste jobba hårt med säte och baklår för att komma framåt. 30 m. 3 omgångar.



13. Indianhopp

Explosiva indianhopp. Utför indianhopp med kraftiga höftsträckningar. Tryck framåt. 10 ggr. 3 omgångar.