



13. Uppbromsande enbenshopp med hantlar.

Stå på ett ben och håll två hantlar i händerna. Gå ner långsamt och lägg hantlarna på golvet. Därifrån hoppar du upp så högt du kan på ett ben. 10 ggr på varje ben med ca 20 sek vila mellan varje hopp.



14. Bakåtkick på bänk

Stå som i ett utfallssteg med bakre foten på en bänk. Sen skall du kicka dig själv i sätet med den främre foten. Detta skall gå mycket snabbt med kort kontakttid i golvet. 10 ggr. 3 omgångar på varje ben.



15. Free Fallin

Utför benböj i en smithmaskin eller fri stång. Vikten skall vara hög. På nervägen skall du bara släppa vikten så det går jättesnabbt. Efter ca 50 grader så försöker du vända rörelsen så snabbt du kan och skjuta uppåt så snabbt som möjligt. Gör 5 repetitioner. 4 omgångar med 2 minuters vila.