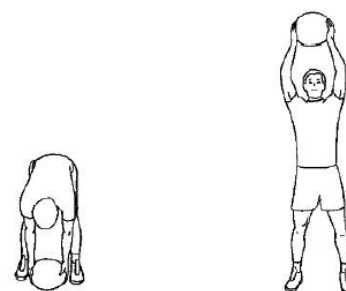


Supplerende øvelser:

- Spring (forskellige typer af spring på bade et og to ben) vælg en type og udfør 5-10 spring x 3 sæt
- Sprint, 5 – 20 meter, 3-5 sprints x 3 sæt
- Agilityøvelser (forskellige typer af baner inkluderende retningsskift, korte sprints, spring og side- og baglæns løb), 3 x 3 sæt
- Medicinbold (forskellige typer af kast) vælg en type og udfør 5-10 kast x 3-5 sæt
- Udfald, 20 – 60 kg x 5 skridt til hvert ben x 2-3 sæt
- Squat jump, 30% af 1 RM eller 20-40 kg x 5 x 2-3 sæt

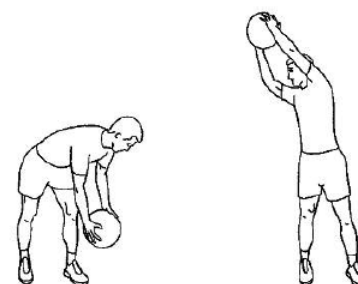
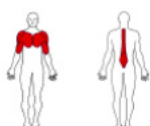
Vertikalkast med medicinbold

5-10 x 3-5 sæt



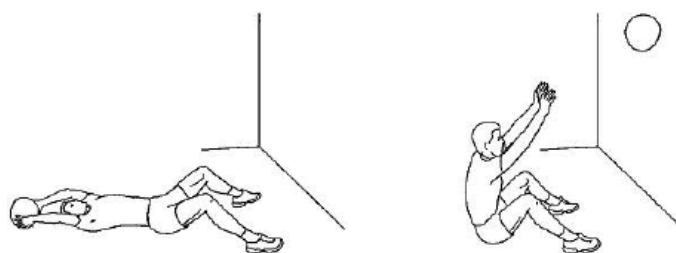
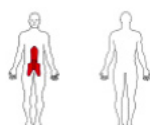
Diagonalkast med medicinbold

5-10 x 3-5 sæt



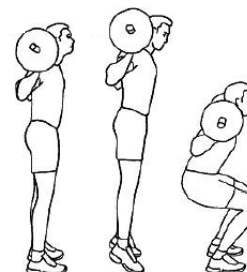
Mavebøjninger med medicinbold

5-10 x 3-5 sæt



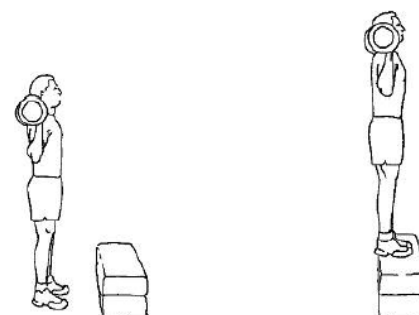
Squat jump

30% af 1 RM eller 20-40 kg x 5 x 2-3 sæt



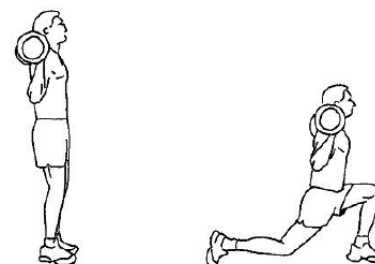
Opstigning

5 x 2-3 på hvert ben



Udfald frem

5 x 2-3 på hvert ben



Sideudfald

5 x 2-3 på hvert ben

