**SNABBSTYRKA Onsdagar 05 or juli 2020**

Frivändingar från knäna – max explosivitet 4x 6 50-65% belastning

*Med lätt stång 15-20 kg*

Hoppsasteg 25m + elastiska hopp 8 st + skipping 25m + snabba överstötar 8 st + Utfallssteg 8 st

*Utegymmet 3 varv 12 reps / övning*

Jobba igenom övningarna som vanligt utan direkt vila men byt muskelgrupp mellan varje övning. Utför allt explosivt

Stretcha ordentligt hela kroppen + jobba lite extra med balansen barfota i gräset

Trevlig sommar 😊