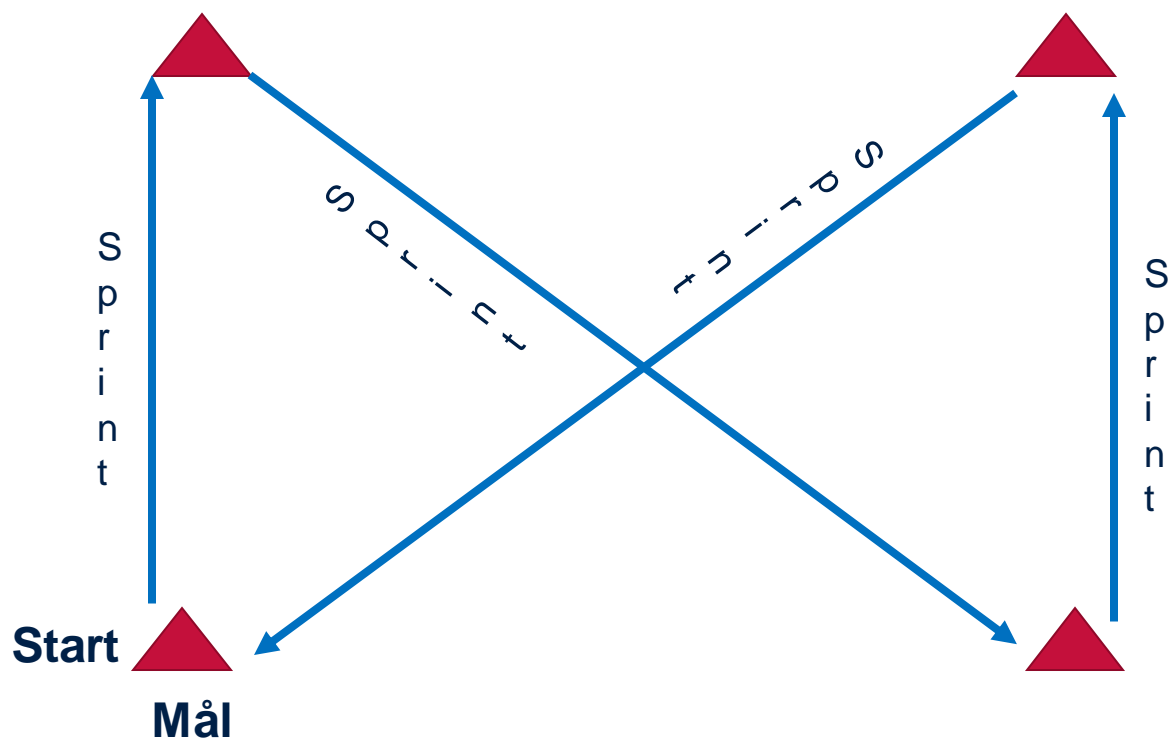


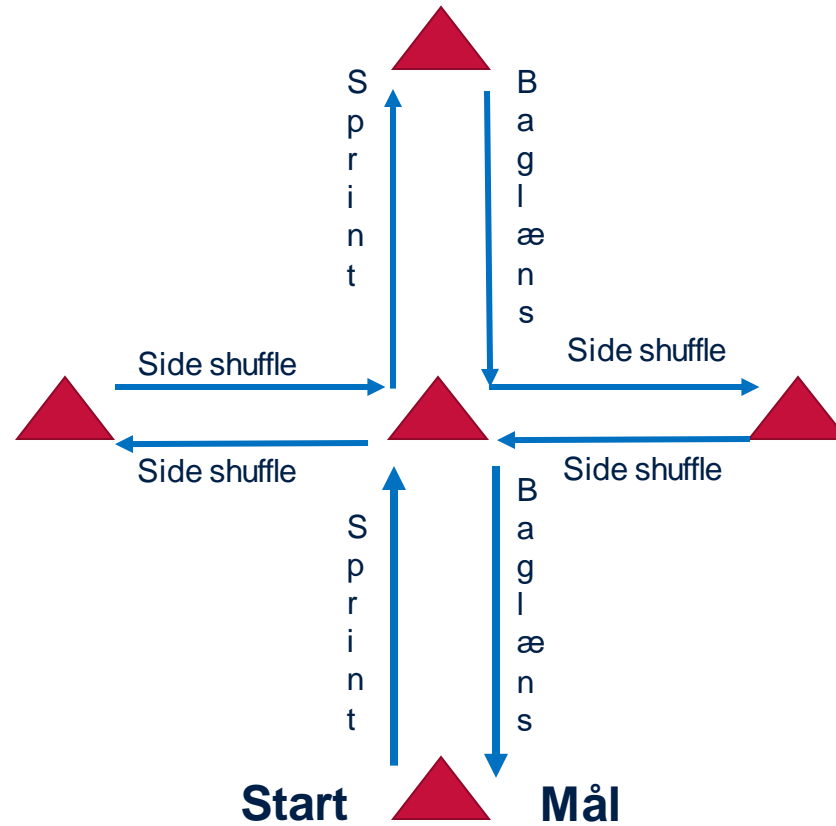
«X» Sprint



NB: Keglerne sættes 5 meter fra hinanden



Kors



NB: Keglerne sættes 5 meter fra hinanden



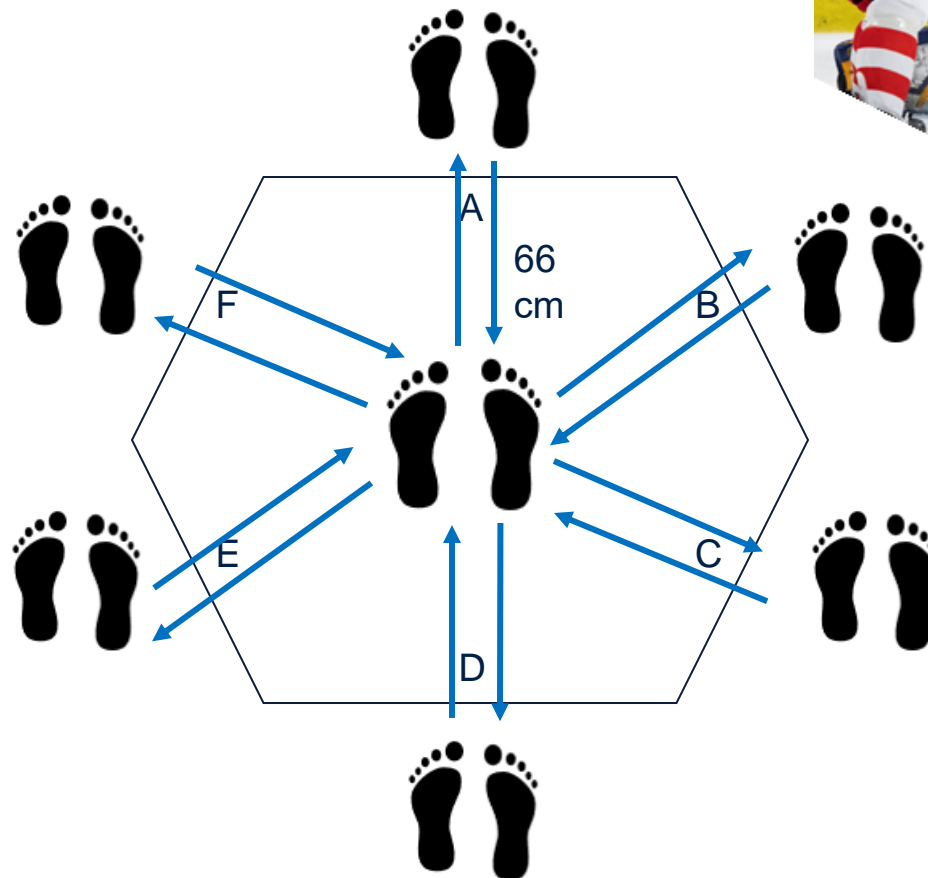
Heksagon

Genstande

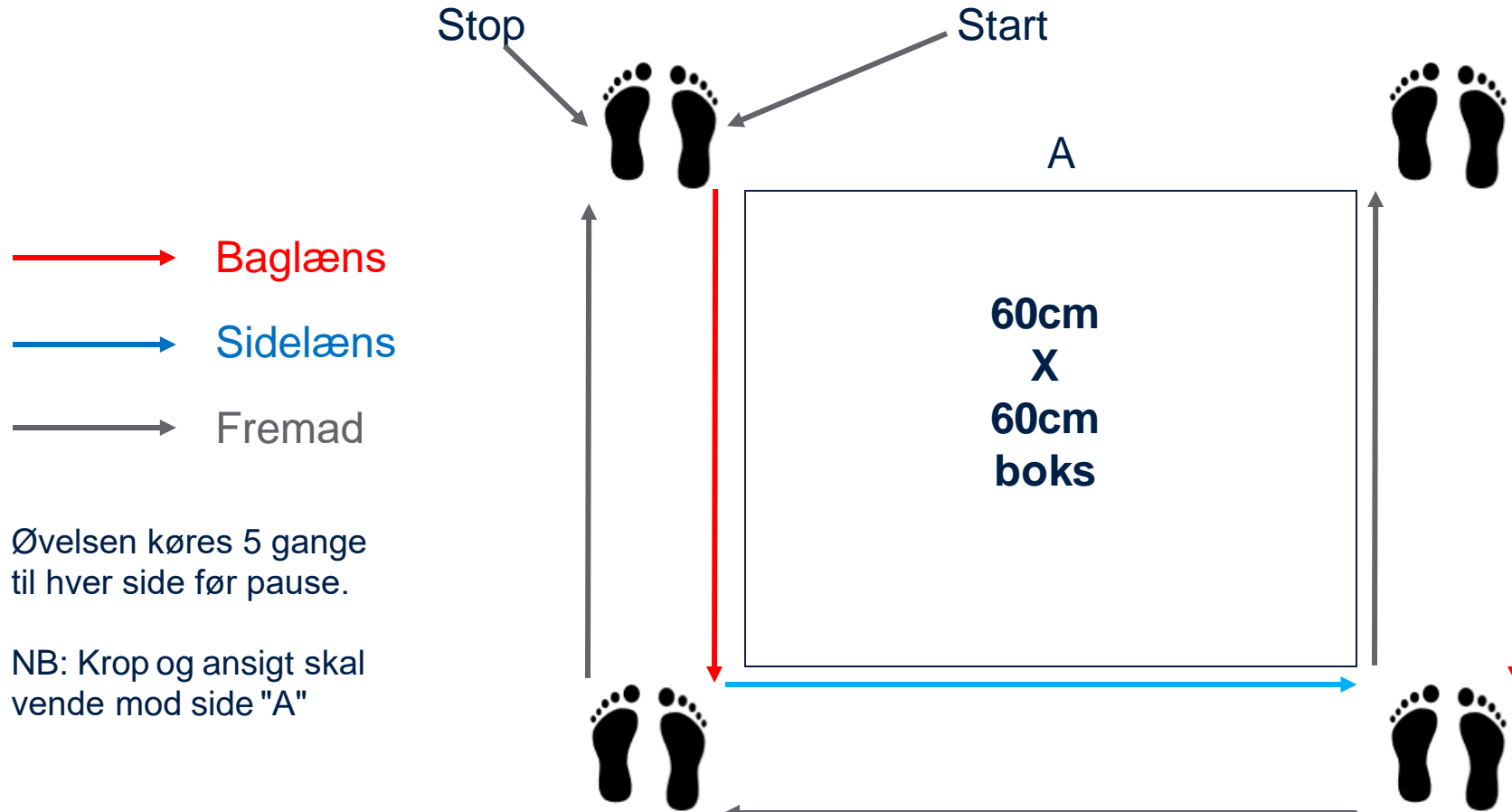
- Heksagon på gulvet - sider på 66 cm
- Stopur
- En hjælper til at tage tid

Udførelse

- Spilleren står i midten af heksagonet og har ansigtet og kroppen rettet mod side "A"
- Under hele øvelsen skal spilleren have ansigtet og kroppen rettet mod side "A"
- Ved signal hopper spilleren over linje "A" med samlet fødder og tilbage i midten, og videre rundt i hele heksagonet.
- Fortsæt øvelsen i 1 minut



Hestesko



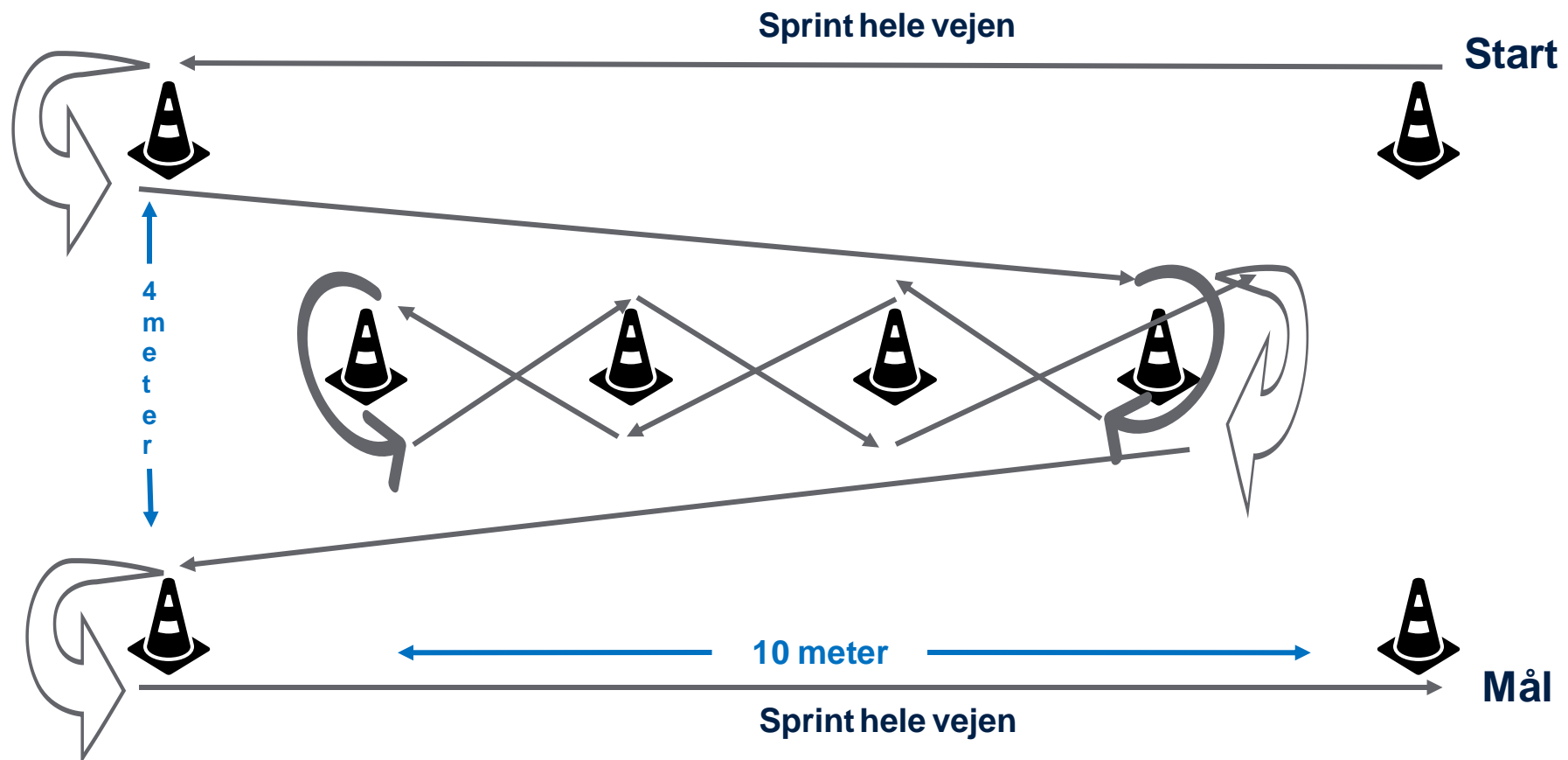
Øvelsen køres 5 gange til hver side før pause.

NB: Krop og ansigt skal vende mod side "A"



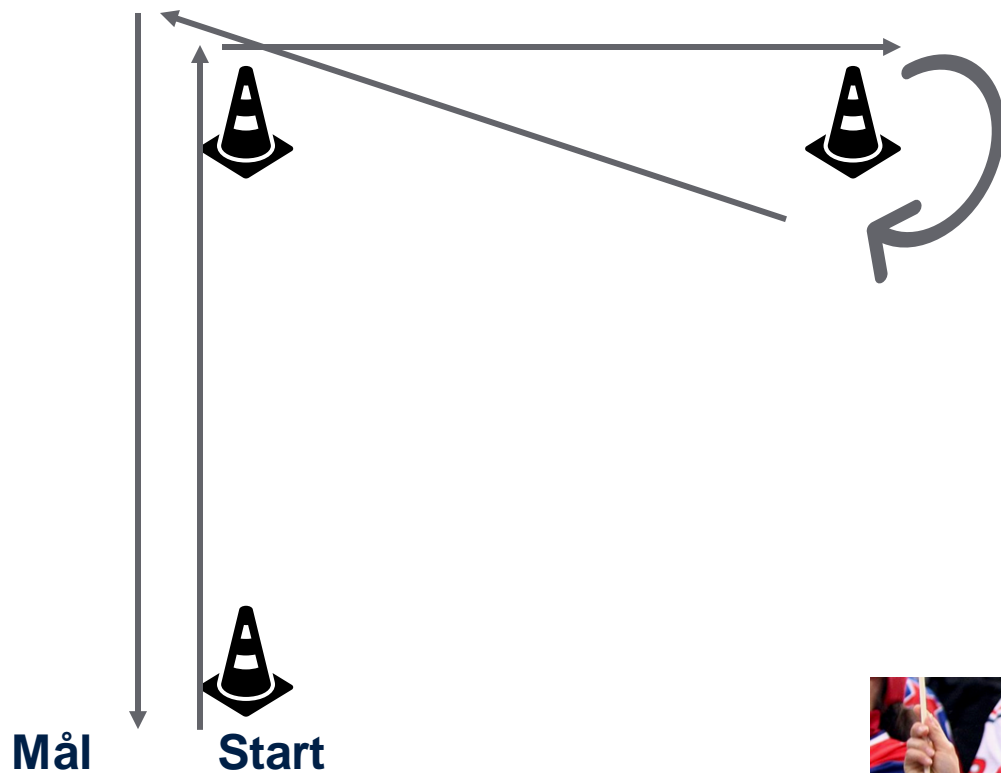


Multi





«L»



Genstande

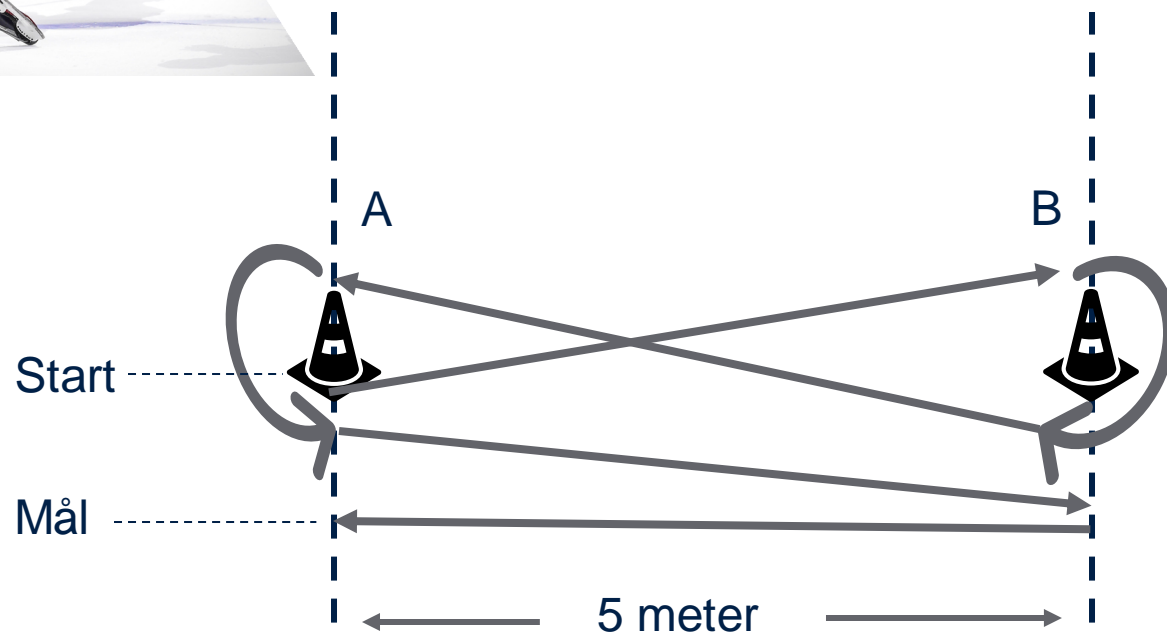
- Kegler placeres 5m fra hinanden som et L

Udførelse

- Spilleren står med samlede ben ved start
- Fuld sprint hele vejen.
- Fokus på skarpe sving og acceleration



Nebraska



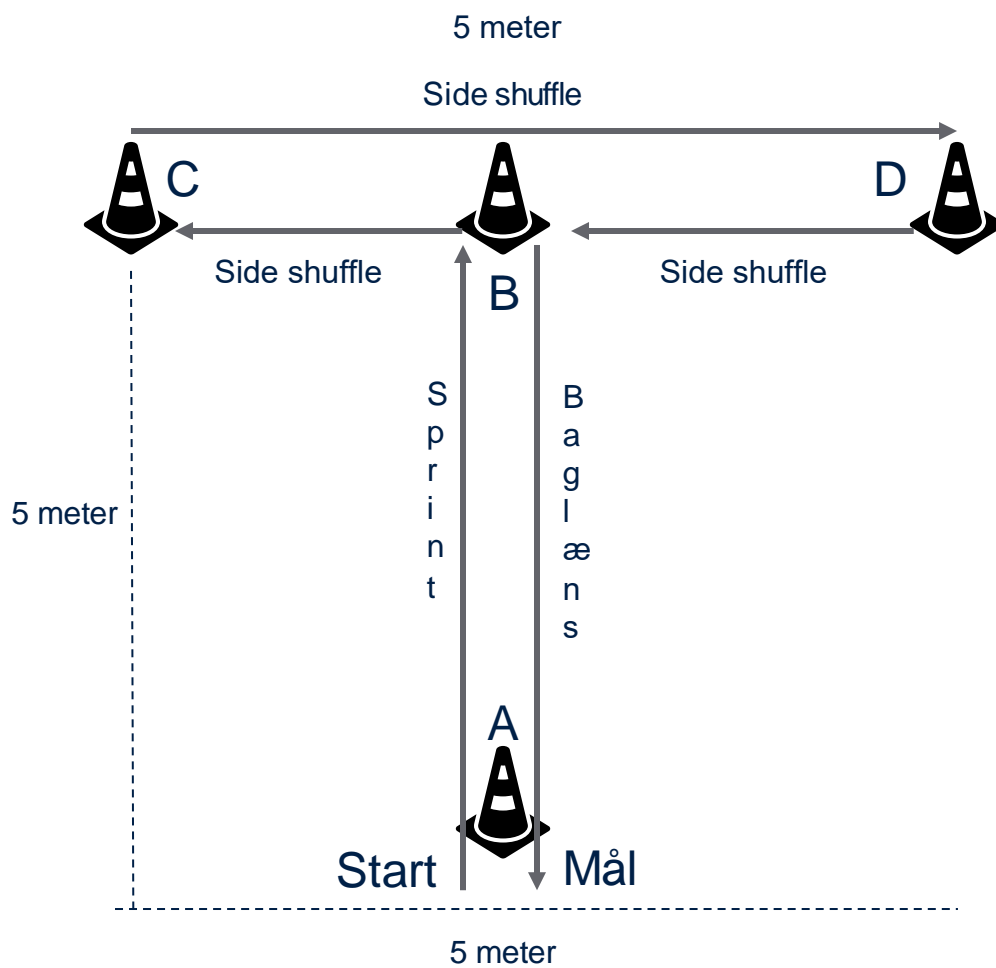
Genstande

- 2 kegler
- 5 meter mellem kegle A og B

Udførelse

- Start på højre side af kegle "A"
- Fuld sprint til venstre side af kegle "B"
- Hurtig vending rundt om keglen og fuld sprint til højre side af kegle "A"
- Fuld sprint til linjen ved kegle "B", hvor du stopper op og accelererer med fuld fart tilbage til linje "A"
- Kom så tæt på keglerne som muligt med skarpe vendinger

«T»



Genstande

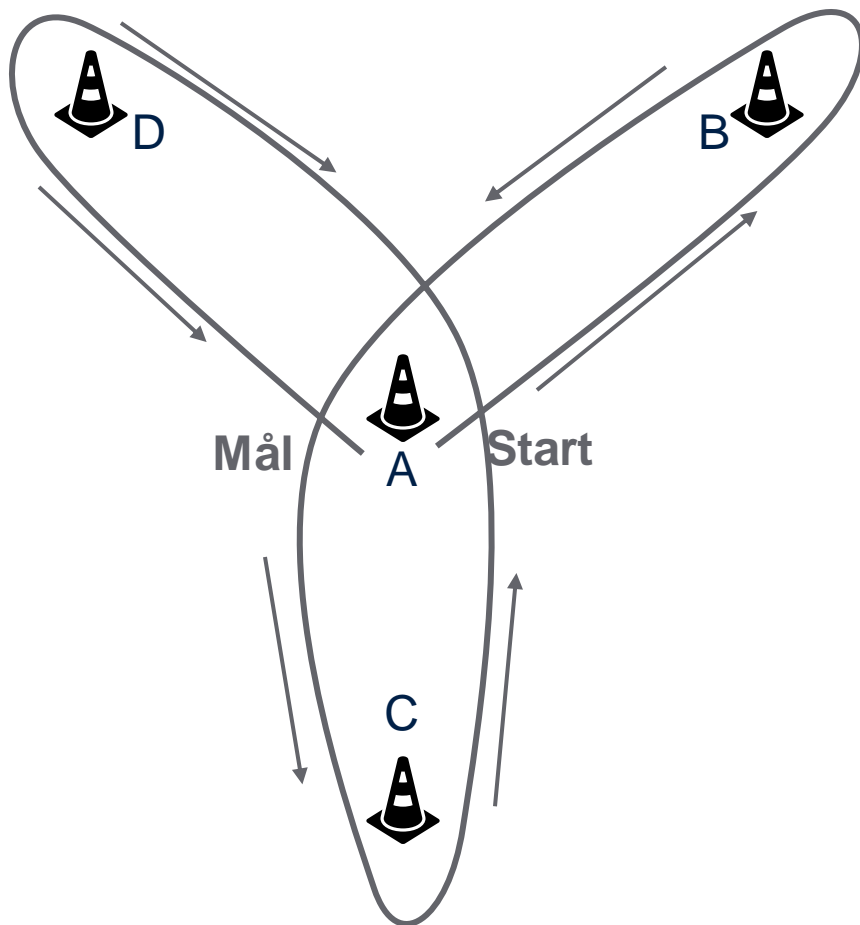
- 4 kegler
- 5 meter mellem yderkeglerne

Udførelse

- Spilleren starter i fuld sprint op til kegle "B"
- Side shuffle til kegle "C"
- Side shuffle til kegle "D"
- Side shuffle til kegle "B"
- Baglæns løb ned til kegle "A"
- Køres begge veje



«Y» Loop



Genstande

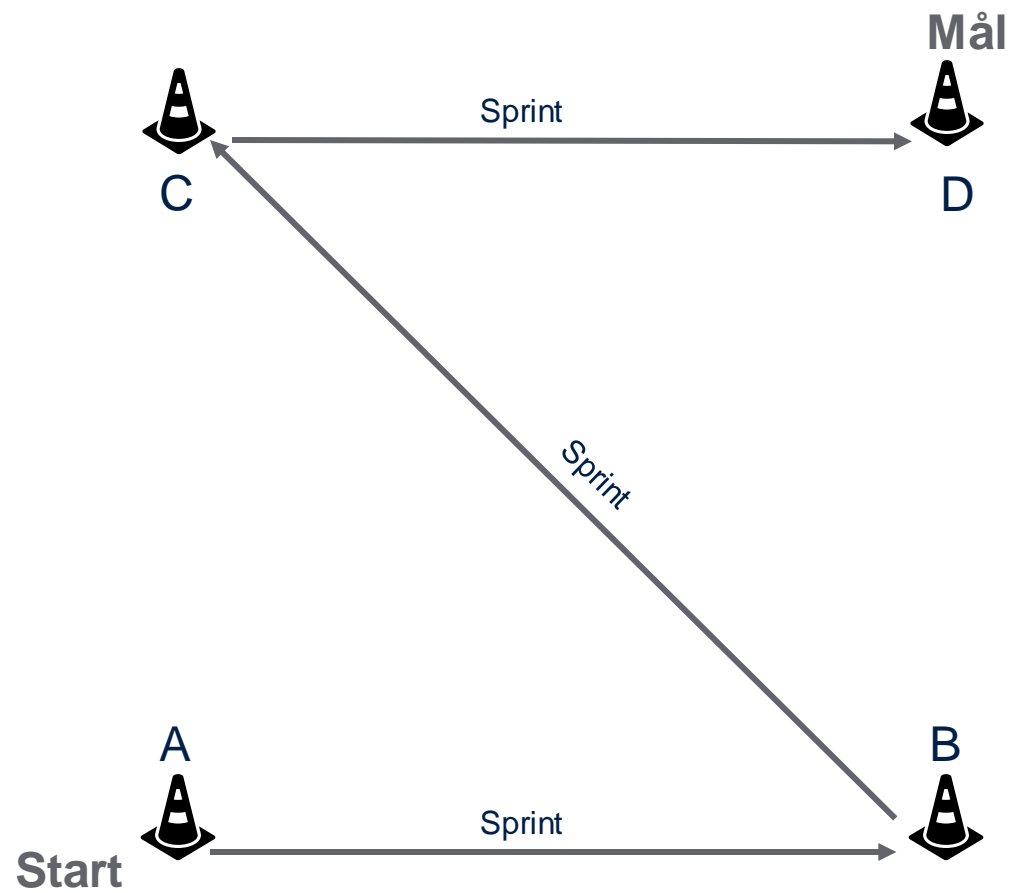
- 4 kegler
- 5 meter mellem keglene

Udførelse

- Spilleren starter ved kegle "A"
- Fuld sprint op til kegle "B"
- Rundt om kegle "A" ned mod kegle "C"
- Fra Kegle "C" skal spilleren rundt om kegle "A" og op mod kegle "D".
- Spilleren er færdig når kegle "A" igen.
- Skal køres begge veje (venstre og højre om keglene)



«Z»



Genstande

- 4 kegler
- 5 meter mellem keglene

Udførelse

- Spilleren starter ved kegle "A"
- Fuld sprint til kegle "B"
- Fuld sprint op til kegle "C"
- Spilleren er færdig når den han når kegle "D"

