

Ekspllosiv familieøkt

Aktivitet- tid/ reps/ lengde- hvile

Oppvarming

- Powerwalk/ jogg 20 min
- Ankelhopp – 1 min – 1 min pause
- Skipping – 1 min – 1 min pause
- Knebøy – 10 reps x 2 – 1 min
- Høye kneløft – 1 min – 1 min

Ekspllosivitet

- Hopp med samlede bein – 10 meter x 3 – 1 min
- Sats med to bein, lande stabilt på annethvert bein – 10 meter x 3 – 1 min
- Hinke på venstre bein – 10 meter x 3 – 1 min
- Hink på høyre bein - 10 meter x 3 – 1 min
- Sprunglauf – 10 meter x 3 – 1 min