

FBI HJ - Uppvärmning 2024/25

- 1. Recovery Run - 5min**
- 2. Hopprep - 5min**
 - 2.1.** Vristhopp x 20
 - 2.2.** 1 ben x 10/sida
 - 2.3.** Jogg x 20
 - 2.4.** Dubbelhopp x 3.
- 3. Squatwork 5ggr/sida**
 - 3.1.** Stretch insida lår
 - 3.2.** Inåtrotsrotation
 - 3.3.** Utåtrotsrotation
 - 3.4.** Bröstryggsrotation
- 4. Scorpion - 10ggr/sida**
- 5. Supination 10ggr**
- 6. Utfall - Klockan 2ggr/ben**
- 7. Höftlyft 10ggr/sida**
- 8. Fyrkant**
 - 8.1.** vristhopp - 3 gång i varje riktning, per ben.
 - 8.2.** 1 benschopp - 3 gång i varje riktning, per ben.
 - 8.3.** Löp i fyrkant - 5 korta snabba steg + 3 på plats
- 9. push-ups x2 - 20s paus mellan.**
(5-korta snabba + 3-djupa) x3
- 10. Accelerations löp ca 20m x 3**