**Uppvärmning (10 minuter):**

* Lätt kardio (t.ex. löpband eller cykel)
* Dynamisk stretching (armcirklar, knäböj med armrörelser, utfall)

**Huvudpasset:**

* **Styrka:**
  + Knäböj: 3 set x 8-12 repetitioner
  + Utfall: 3 set x 10-12 repetitioner per ben
  + Marklyft: 3 set x 6-8 repetitioner
  + Militärpress: 3 set x 8-12 repetitioner
* **Snabbhet:**
  + Sprintar: 6-8 sprintar på 20-30 meter med maximal hastighet. Vila 60 sekunder mellan varje sprint.
  + Agilitetsbana: Konstruera en bana med koner eller markörer. Utför olika rörelser som sidledsförflyttningar, slalom mellan koner, och hopp över hinder. Upprepa banan 3-4 gånger.
* **Plyometriska övningar:** Boxhopp, djuphopp, hopp på stället. 3 set av varje övning.
* **Korta intervaller:** 30 sekunder maximal ansträngning (sprint eller hopprep), 60 sekunder vila. Upprepa 8-10 gånger.

**Nedvarvning (5 minuter):**

* Statisk stretching

**Varför kombinera styrka och snabbhet?**

* **Ökad explosivitet:** Styrketräning hjälper till att bygga muskler, vilket gör att du kan generera mer kraft under dina språng och accelerationer.
* **Förbättrad prestanda:** En stark kropp klarar av att utföra snabba rörelser mer effektivt och med mindre risk för skador.
* **Bättre balans och koordination:** Både styrketräning och snabbhetsträning bidrar till att förbättra din balans och koordination.

**Tips för att få ut det mesta av ditt träningspass:**

* **Vila tillräckligt:** Kroppen behöver vila för att återhämta sig och bygga muskler.
* **Varva ned:** Avsluta alltid passet med några minuters statisk stretching.
* **Prioritera teknik:** En bra teknik minskar risken för skador och maximerar träningseffekten.