

Spänsträning

Övning	Set	Reps	
Grodhopp	3	10-20	
Skridskohopp	3	10-20	
Utfallsteg	3	15-20	Gärna med vikt, anpassa efter antalet reps
Vadresning	4	15-20	2 set per ben, gärna med vikt, anpassa efter
Jämfotahopp, högt	4	10-7-4-1	Hoppa upp på en "låda, bänk el dyl. Börja m
Jämfotahopp, långt	3	10	Hoppa så långt som möjligt 10 ggr.

Övriga tips, trix och spänstövningar på youtube

Overtime athlete- Increase vertical jump with body weight

Overtime athlete- 42" vertical challenge

antalet reps

ed en höjd som passar 10 reps, öka höjden så du klarar 7 reps osv.