

2. MÅNGSTEG

2 x 20 meter, vila 30 sekunder

UTFÖRANDE Hoppa framåt, växelvis på vänster och höger ben, med stora rörelser.

TÄNK PÅ Atletisk hållning. Eftersträva höga knälyft och kraftfullt frånskjut. Viktigt att hoppa på hela foten.

