



### Agilityprogram 2

**Beskrivelse af program:**

Dette program skal hjælpe dig til at træne bevægelse, retningskift, samt din anaerobe præstationsevne.

Programmet kan tilpasses efter niveau, ved at tilføje eller reducere antallet af sæt eller gentagelser i hver enkelt øvelse.

Det er tiltænkt at man gennemfører alle sæt og gentagelser i en øvelse, før at man forsætter til næste øvelse.

Øvelse	Sæt	Gentagelser	Note
6-kegle	6	8	Der findes to variationer. En med hjælp og en uden. Se film for at se de to variationer.
5-kegle med skyggeslag	6	1	Øvelsen udføres tre gange til baghåndssiden og tre gange til forhåndssiden
2:1 retningskift	6	1	Øvelsen udføres tre gange til baghåndssiden og tre gange til forhåndssiden.
8-taller om kegler med skyggeslag	6	8	Alle bevægelser starter med at drop-step bag de to kegler. Derefter bevæges der skiftevis rundt om keglen til et forhåndsslag i neutral stilling, derefter tilbage til drop-step også ud til baghånd.