



Enkelt SNABBHETSPASS

Designed by Nil de Oliveira

Här är ett gratis snabbhetspass du kan testa redan den här veckan 📌

A-skip – 3 × 20 m (rytmiskt, kort markkontakt)

Wall-drives – 3 × 5/ben (höften fram, tryck genom marken)

Sprintstart från lutning – 4 × 10 m (hela kroppen i lutning, inte bara överkroppen)

Höga knän med gummiband – 3 × 15 s (fokus på höftstabilitet)

Lätta bounds (hoppssprint) – 3 × 20 m (kontroll före fart)

🧠 *Tänk: kort markkontakt – höften driver – rytmen styr.*

Snabbhet handlar inte om tur eller talang – det är något du tränar fram, steg för steg.
De här 5 övningarna använder jag själv som sprinter och lär ut till de idrottare jag coachar.

Enkla att komma igång med. Effektiva oavsett sport.

Nu handlar det om kvalitet, rytm och fokus.

Kör med känsla – och låt kroppen lära sig fart på riktigt. 🏃

Peace!

Nil de Oliveira