

Måndag - stationer

Pass 1 - Bakåt

1. Airfloor - 3 ansatsklossar längst ned - rondat-flickis ut i grop
2. Trampettgrop - omvänd trampett + bord - salto (olika positioner)
3. Golvet - satsbräda + tjockmatta - rondat till stå
4. Fasttrack - stillastående flickis/flickis-salto

Pass 2 - Fria

1. Trampettgrop - 3 ansatsklossar + trampett + höjd md - skruvar/dubblar till rygg
2. Tumbling - 2/3 st ansatsklossar på varandra i slutet - grupperad halv till gropan (föröv. dubbla)
3. Golvet - 2 ansatsklossar - ligg som en pik mellan klossarna och tryck explosivt fram höften. Lägg ev. till en halv vänding på slutet (föröv. dubbla)
4. Trampolin - valfria fria varv (skruvar, dubbla)

Pass 3 - Framåt

1. Airfloor - 3 ansatsklossar längst ned - handvolt-volt (olika positioner)
2. Fasttrack - Inhopp handvolt-volt
3. Golvet - 2 saltoklossar (ena står mot väggen) - slutposition i handvolt
4. Golvet - liten hård kil + tjockmatta - handvolt i uppförsbacke

Pass 4 - Bord

1. Trampettgrop - bord + trampett + ansatsklossar + hög md - överslag/tsukatryck till rygg
2. Trampolin 2 - Överslag/tsukatryck på trampolinskydd till stå/rygg
3. Tumbling - hopprep - axeltryck över hopprep (3 reps)
4. Golvet - tjockmatta mot väggen + ansatskloss + omvänd trampett - häldragsstation

Tisdag - framåt och fria

Pass 1 - framåt

1. Airfloor - 3 ansatsklossar längst ned - handvolt-volt (olika positioner)
2. Fasttrack - kraschmatta - volt-delning
3. Golvet - liten hård kil + tjockmatta - handvolt i uppförsbacke
4. Golvet - satsbräda + tjockmatta - stillastående volt till stå

Pass 2 - fria

1. Trampettgrop - 3 ansatsklossar + trampett + höjd md - skruvar/dubblar till rygg
2. Tumbling - 2/3 st ansatsklossar i slutet - grupperad halv till gropan

3. Golvet - 2 ansatsklossar - ligg som en pik mellan klossarna och tryck explosivt fram höften. Lägg ev. till en halv vänding på slutet (föröv. dubbla)
4. Trampolin 1 - valfria fria varv (skruvar, dubbla)

Pass 3 och 4 - fritt

Onsdag - bord och bakåt

Pass 1 - Bord

1. Trampettgrop - bord + trampett + ansatsklossar + hög md - överslag/tsukatryck till rygg
2. Trampolin 2 - Överslag/tsukatryck på trampolinskydd till stå/rygg
3. Golvet - satsbräda - hålla handstående på satsbrädan medan kompis hoppar (typ 15 hopp)
4. Golvet - tjockmatta mot väggen + ansatskloss + omvänd trampett - häldragsstation

Pass 2 - Bakåt

1. Airfloor - 3 ansatsklossar längst ned - rondat-flickis ut i grop
2. Trampettgrop - omvänd trampett + bord - salto (olika positioner)
3. Fasttrack - stillastående flickis/flickis-salto
4. Trampolin - fritt bakåt

Pass 3 och 4 - fritt

Torsdag - blandat

Pass 1 - framåt/bakåt stationer

1. 2 ansatsklossar + tunnmatta + satsbräda + krasch på airfloor (eller annan raketbana) - in hopp handvolt-volt/flickis-salto
2. 3 ansatsklossar på airfloor - rondat-flickis/handvolt-volt (olika positioner)
3. Tumbling - 2/3 ansatsklossar på varandra - grupperad halvskruv/salto till md
4. Fasttrack - Framåt/bakåtövningar med lite ansats

Pass 2 - Trampett stationer (ev. bord om de vill)

1. Ansatsklossar eller matta + trampett + lägre/högre md (beror på behov) - skruvar, dubblar
2. Tumbling - in hopp i grop (så långt fram så möjligt)
3. Fritt på trampolin

Pass 3 och 4 - fritt

Fredag - fritt