**2. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-3 minuty švihadlo

-5 výpadů na každou nohu

-aktivace zápěstí, kroužení zápěstí

**Florbalka**

-3 minuty rozehřátí zápěstí-konstatní driblink, střídání hokejového a florbalkového driblinku, pro oťukání se na florbalce

-postavíš si dva kužely (dva míčky, puky, dvě boty, co dům dá) na dvě tvoje stopy od sebe, a budeš dělat osmičky

-45 sekund-na jednu stranu

6x

-30 sekund pauza

-45 sekund na druhou stranu

-položíš si nějaký předmět na podlahu, nejlépe druhou hokejku, nějakou tyč, nebo koště, a budeš přehazovat míček přes, z jedné strany na druhou (celkem přehodíš 60x)

-zvedání balónku: míček si postavíš před sebe, bekhendovou stranou čepele si ho postrčíš k sobě a forhendem ho zvedneš do vzduchu a udržíš ho na čepeli (30X zvedni)