

22. trénink

Rozehřátí (warm up)

- 15 angličáků
- 10 kliků
- 10 dřepů
- 1 minuta panák

Trénink

- střídání florbalového a hokejového driblinku
 - 45 sekund florbalový driblink
 - 30 sekund pauza
 - 45 sekund hokejový driblink
 - to celé uděláš 6x
-
- zkoušej zvedat míček na hokejku, a když to zvládneš tak si zkoušej házet
 - zkoušej se otočit o 360° po forhendu a backhandu
 - udělej 20 otoček na každou ruku, pokaždý když uděláš jednu otočku tak udělej „mezidriblink“, pak otočku na druhou stranu

Golmani

- golmani si dají trénink od Charlie Greenberga, co jsem posílala v tréninku

<https://www.youtube.com/watch?v=kGrdzfpWiP8>