**4. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-20 panáků

-5 výpadů na každou nohu

-rozehřátí zápěstí

 **Florbalka**

-1 minuta zapracování-střídáš florbalový a hokejový driblink

-hokejový driblink 45 sekund

6x

-florbalový driblink 45 sekund

-zvedání míčku na florbalku (30X-zvedneš-> položíš-> za dribluješ-> zvedneš-> opakuješ)

-zkoušíš florbalový driblink dlouhý

<https://www.youtube.com/watch?v=CuP3QZImJ_g>

-až budeš zvládat, zkusíš to jednou rukou

<https://www.youtube.com/watch?v=7FBxDqY_8WA>

-držíš balónek ve vzduchu a zkoušíš ho vyhodit a chytit zpět na čepel

<https://www.youtube.com/watch?v=hUE4IOqSXAU>

* a pro všechny mám výzvu, postav si dva objekty na vzdálenost tvých dvou stop, a abys měl prostor na dělání osmiček kolem předmětů.
* Zapni si časovač na jednu minutu, a zkus udělat co nejvíce osmiček dovedeš, já jich zvládla 41 😊
* Pokud se budeš chtít podělit o svůj výkon, můžeš se natočit a video pak nahrát na Instagram, kde mě můžeš označit (@\_biidii\_), nebo mi to zaslat do soukromých zpráv, je to na vás. (#FLORBALBUDYNĚ)
* JE TO ZCELA DOBROVOLNÉ