

43. trénink

Rozehřátí (warm up)

- 3 minuty švihadlo
- 5 výpadů na každou nohu
- aktivace zápěstí, kroužení zápěstí

Florbalka

- 3 minuty rozeřtí zápěstí-konstatní driblink, střídání hokejového a florbalkového driblinku, pro ořukání se na florbale
- postavíš si dva kuřely (dva míčky, puk, dvě boty, co řum dá) na dvě tvoje stopy od sebe, a budeš řelat osmičky

- 45 sekund-na jednu stranu
 - 30 sekund pauza
 - 45 sekund na druhou stranu
- } 6x

-položíš si nějaký ředmět na podlahu, nejlépe druhou hokejku, nějakou tyč, nebo kořtě, a budeš řehazovat míček řes, z jedné strany na druhou (celkem řehodíš 60x)

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