

## 44. trénink

### Rozehřátí (warm up)

- 20 dřepů
- 5 angličáků
- 6 kliků

### Florbalka

- 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>