**47. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-rozehřej si zápěst

**Trénink**

-1 minuta rozehřátí na hokejce

-45 sekund hokejový driblink co nejrychleji

-30 sekund pauza

-45 sekund florbalový driblink co nejrychleji

-opakovat 6x

-položit si na zem nějaký předmět a přehazovat ho (30 přehozů na každou stranu)

-experimentovat s hokejkou