**5. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-2 minuty švihadlo

-15 dřepů

-5 výpadů na každou nohu

-10 kliků

 **Fyzická část**

-plank 30 sekund-20 pauza-> to celé 4x

-6x to dřepů

-3x6 kliků (pánské, kdo nezvládne, dělá dámské)

-6x10 výpadů na každou nohu-nejprve uděláš 10 na jednu nohu, poté až střídáš nohy

-4x10 záda

pokud nevíš, jak se provádí některý ze cviků, odkazy jsem posílala v tréninku číslo 3.

 **Florbalka**

-2 minuty zapracování-střídáš florbalový a hokejový driblink, vyhazování, abys měl zahřáté zápěstí

-zapni si časovač na 10-20 minut, je to na tobě, jak dlouho tomu obětuješ. A budeš zkoušet co všechno s florbalkou a balonkem dokážeš. Buď kreativní, zkoušej i věci co bys nepoužil během hry. Např. otoč si florbalku, abys si držel u čepele, a míček posouvej po zemi druhým koncem.

-dejte hodně důraz na florbalový a hokejový driblink, je to úplný základ, který se ti bude hodit, když budeš ovládat. Lépe se ti pak budou dělat kličky a budeš mít lepší vedení balónku 😊

 **Gólmani**

-v rukou máš dva balónky, klečíš na kolenou, jednou rukou si odrazíš balónek o zeď nebo o zem (podle toho co máš k dispozici, lepší by to bylo o zeď), a chytíš ho opět stejnou rukou jako jsi ho hodil, poté to samé uděláš i na druhou ruku.

-na začátku ruce střídáš, až to budeš ovládat zkus obě ruce najednou

-10x si hodíš na obě ruce, a pak máš 30 sekund pauzu, opakuješ to 6x

-další cvičení můžeš dělat kdykoliv dostaneš do rukou balónek, stojíš, balónek držíš v ruce, ruku máš otočenou dlaní dolů, ty balónek pustíš a hned ho tou samou rukou opět chytíš (dlaň při chycení balónku máš stejně jako při jeho puštění, takže ho chytáš dlaní dolů) je to cvičení na reflex, takže na začátku to může být trošku těžší

-na každou ruku 10x opět, 6x to zopakuješ, teď bez pauzy, jedna ruka udělá cvičení 10x a pak ta druhá, to znamená, když jedna ruka pracuje, druhá odpočívá

-jinak golmani také dělají fyzickou přípravu, píšu jen pro jistotu, kdyby to nebylo jasné : )

* Pokud budeš chtít, můžeš poslat to jak trénuješ na Instagram (@\_biidii\_) (#FLORBALBUDYNĚ)