**7. 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 2O 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>