**1. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-20 panáků

-5 výpadů na každou nohu

 **Fyzická část**

-4x15 dřepů

-3x5 kliků (pokud dokážeš, tak pánských-jinak dámské)

-4x10 sed lehů

-3x6 angličáků

 **Florbalka**

-trénování hokejového a florbalového driblinku

-doporučuji použít časovač:

 45 sekund-hokejový driblink

6x

 30 sekund pauza

 45 sekund-florbalový driblink

-různé modifikace driblinku (videa)

DOPORUČUJI TENTO ČASOVAČ

(já sama ho používám)

 Hokejový driblink s uvolněním

<https://www.youtube.com/watch?v=Ai0Rg_Ypi-o>

 Florbalový driblink s přikopnutím

<https://www.youtube.com/watch?v=euAEtMT26wE>

 Florbalový/hokejový driblink kolem mety (kolem čehokoliv: druhý balonek, ovladač, bota, …)

<https://www.youtube.com/watch?v=76mLMW6q4Rk>

 **Gólman**

-žonglování se 3míčky ve stoje (až to budeš ovládat, zkus si při žonglování sednout a zase vstát)

<https://www.youtube.com/watch?v=kGrdzfpWiP8>

**Protažení**

-protažení podle videa (1O minut)

[**https://www.youtube.com/watch?v=hoAZuBq5sx4**](https://www.youtube.com/watch?v=hoAZuBq5sx4)