

30. trénink

Rozehřátí (warm up)

-rozehřej si zápěst

Trénink

-1 minuta rozeřátí 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