

## 33. trénink

### Rozeřtí (warm up)

- 10 angličáků
- 5 výpadů na každou nohu
- 2x 10 dřepů s výskokem

### Florbal

- 3 minuty rozeřtí zápěstí-konstatní driblink, střídání hokejového a florbalového driblinku, pro ořukání se na florbalce
- postavíš si dva kuřely (dva míčky, puk, dvě boty, co dům dá) na dvě tvoje stopy od sebe, a budeš dělat osmičky

- 45 sekund-na jednu stranu
  - 30 sekund pauza
  - 45 sekund na druhou stranu
- } 6x

- zvedání balónku: míček si postavíš před sebe, beshendovou stranou řepel si ho postrčíš k sobě a forhendem ho zvedneš do vzduchu a udržíš ho na řepeli (30X zvedni)

- zkoušíš florbalový driblink dlouhý

[https://www.youtube.com/watch?v=CuP3QZImJ\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=CuP3QZImJ_g)

- až budeš zvládat, zkusíš to jednou rukou

[https://www.youtube.com/watch?v=7FBxDqY\\_8WA](https://www.youtube.com/watch?v=7FBxDqY_8WA)

- držíš balónek ve vzduchu a zkoušíš ho vyhodit a chytit zpět na řepel

<https://www.youtube.com/watch?v=hUE4IOqSXAU>