

36. trénink

Rozehřátí (warm up)

-rozehřát zápěstí a celých rukou kroužením

-2x10 kliků

Florbalka

-střídání florbalového a hokejového driblinku

-45 sekund florbalový driblink

-30 sekund pauza

-45 sekund hokejový driblink

-to celé uděláš 6x