

37. trénink

Rozehřátí (warm up)

- 20 panáků
- 5 výpadů na každou nohu
- rozehřátí zápěstí

Florbalka

- 1 minuta zapracování-střídáš florbalový a hokejový driblink
 - hokejový driblink 45 sekund
 - florbalový driblink 45 sekund
- } 6x
- zvedání míčku na florbalku (30X-zvedneš-> položíš-> za dribluješ-> zvedneš-> opakuješ)
 - zkoušíš florbalový driblink dlouhý
- https://www.youtube.com/watch?v=CuP3QZImJ_g
- až budeš zvládat, zkusíš to jednou rukou
- https://www.youtube.com/watch?v=7FBxDqY_8WA
- držíš balónek ve vzduchu a zkoušíš ho vyhodit a chytit zpět na čepel
- <https://www.youtube.com/watch?v=hUE4IOqSXAU>