

Trénink led - 3 (1. hodina)

Rozbruslení 1. část

- Bruslení přes celé hřiště 2x
- Bruslení na kruh a zpět na brankovou (zabrzdit jednou nohou otočit hlavu a zpět)2x
- C-cuts na červenou zabrzdit v zákl. postoji 2x
- 2step ve stoje na červenou 2x
- 2step rozklek lapačka 2x
- 2step rozklek vyrážečka 2x
- T-push branková ,modrá 2x
- T-push pozadu branková , modrá 2x
- T-push s rozklekem branková ,modrá 2x
- T-push vzad s rozklekem branková modrá 2x
- Shuffle 3x + slide +nahoru 2x
- Shuffle 3x + slide + slide + nahoru 2x
- Shuffle 3x + slide + slide + protislide 2x
- Strečink

Bruslení 2. část

- Postoj u tyčky + hybrid + nahoru
- Postoj u tyčky + hybrid + t-push
- Postoj u tyčky + hybrid + rozklek + t-push zpět k té samé tyčce
- Postoj u tyčky + hybrid + rozklek + t-push na druhou tyčku
- Postoj ve středu brankoviště+ 2step na vrchol brankoviště lapačka + rozklek + lapačka
- Postoj ve středu brankoviště+2step na vrchol brankoviště vyrážečka + rozklek + vyrážečka
- Postoj ve středu brankoviště+2step do leva +c-cut+rozklek+hybrid+2step vpravo
- Postoj ve středu brankoviště+2step do leva+c-cut+rozklek+slide+hybrid+2step
- Postoj ve středu brankoviště+2step do leva+c-cut+rozklek+slide+protislide+2step vpravo