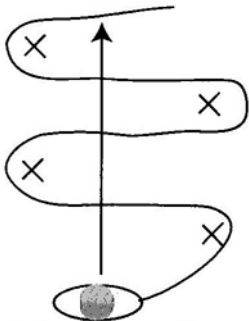
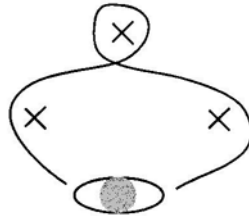


Träna hemma teknik och styrka

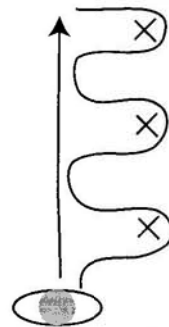
Tänk på att stå i åkställning (ordentligt böjda knän) och med lyft blick vid genomförandet.



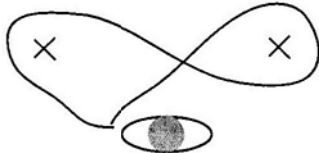
Jogga rakt fram och gör långa dragningar runt utlagda puckar.



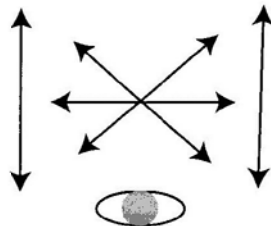
Puckföring runt 3 utlagda puckar. Variera övningen med att lägga två puckar fram och en bak (vänd triangeln).



Jogga rakt fram och gör snabba dragningar runt de utlagda puckarna.



Puckföring i en "åtta". Kom ihåg att starta övningen åt olika håll.



Grundövning: Puckföring i alla riktningar variera längden på dragningarna.

Jogga på stället med puckföring: Variera längden och riktningen på dragningarna.

Träna kombinationsmotoriken genom att springa i hög fart med benen samtidigt som du behandlar bollen långsamt. På signal skiftar ni till att jogga lugnt medan puckbehandlingen sker i maxfart. Ha fantasi och hitta på egna sätt att variera övningen på!



Enbens knäböj
stå på ett ben. Böj knäet till 90 gr. Försök hålla kroppen så rakt som möjligt och blicken framåt. Upprepa med motsatt ben. 3 x 20 på varje ben. Bra balans övning.



Armhävningar 3 X 20 eller max
Sit ups 3 x 20 eller max



Cykla 10 - 15 min. variera farten!
Bra för kondition, stjärt, lår och magmuskler!