

Träning

Samling med närvaro och västar till 2/3



Uppvärmning: 8 min

Åkning framåt

Sträcka på sig ner i köttbulle

Cirkelåkning

Fullfart

Övning 1: Skridskoteknik - Teknikbana 8 min

Ansvarig: Rickard

Ta fart /
stoppsladd



