

# Träning

Samling med närvaro och västar till 2/3



Uppvärmning: 8 min

Åkning framåt

Sträcka på sig ner i köttbulle

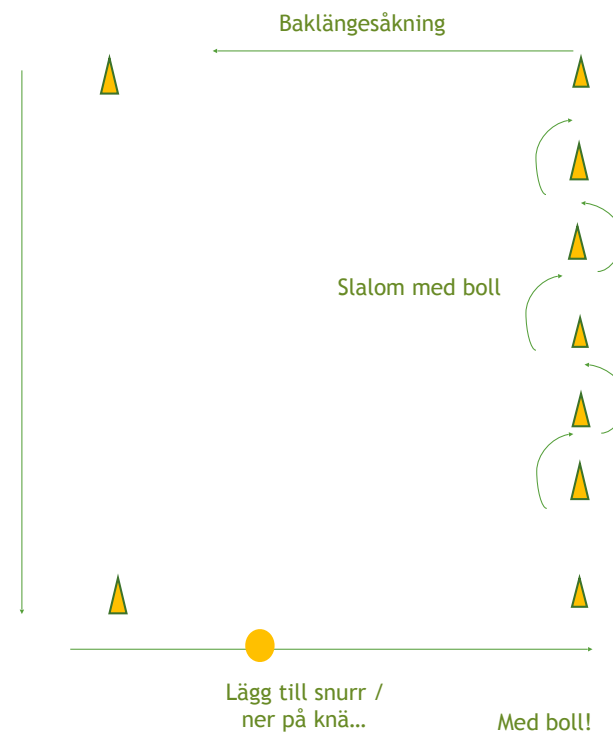
Cirkelåkning

Fullfart

## Övning 1: Skridskoteknik - Teknikbana 8 min

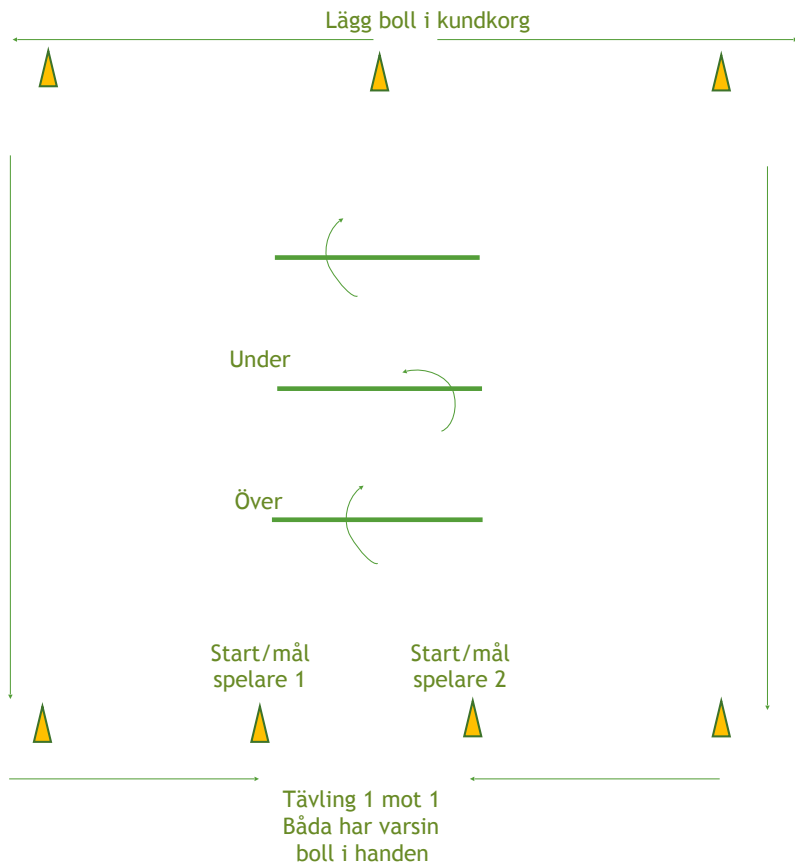
Ansvarig: Rickard

Ta fart /  
stoppsladd



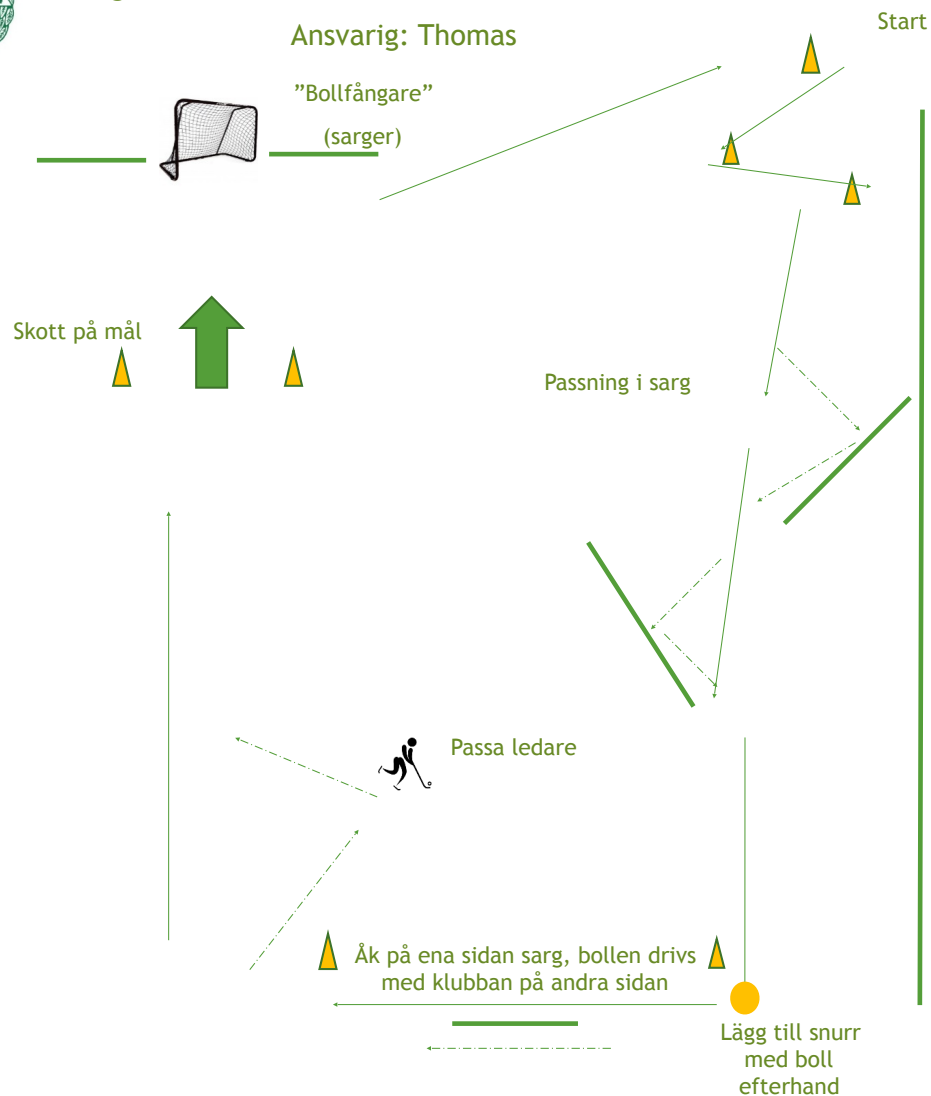
## Övning 2: Skridskoteknik / fart - Teknikbana 8 min

Ansvarig: Henrik



## Övning 3: Skridskoteknik/klubbteknik - Teknikbana 8 min

Ansvarig: Thomas



## 2-mål : Fokus på passningar

10 min

## Lek:

Istappen / Korv med bröd / Under hökens vingar / Garaget

## Avslutning