



## Övning 1: Skridskoteknik - Teknikbana 15 min

Ansvarig: Rickard

# Träning

Samling med närvaro och västar till 1/2

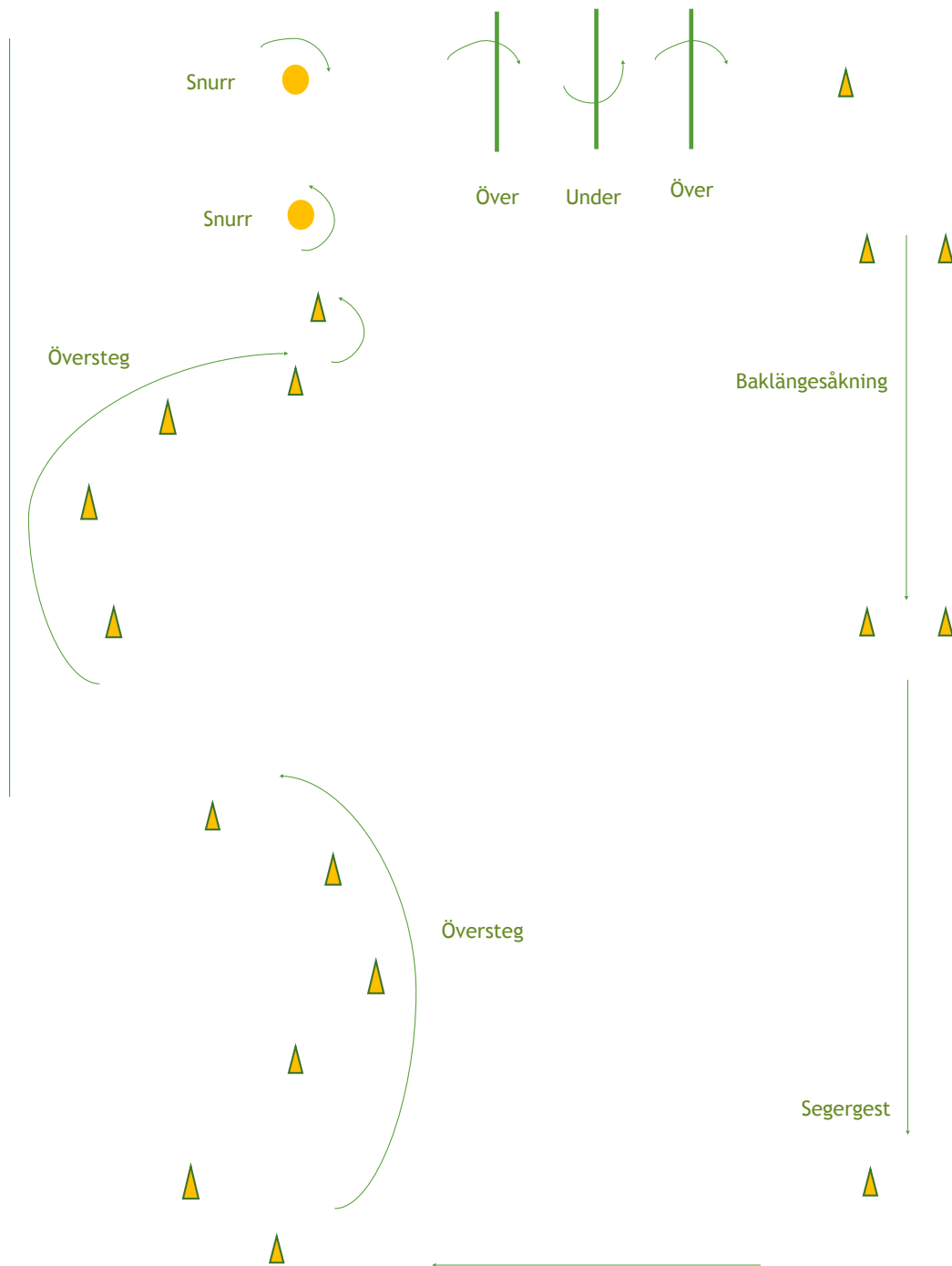
Uppvärmning: 5 min

Åkning framåt

Sträcka på sig ner i köttbulle

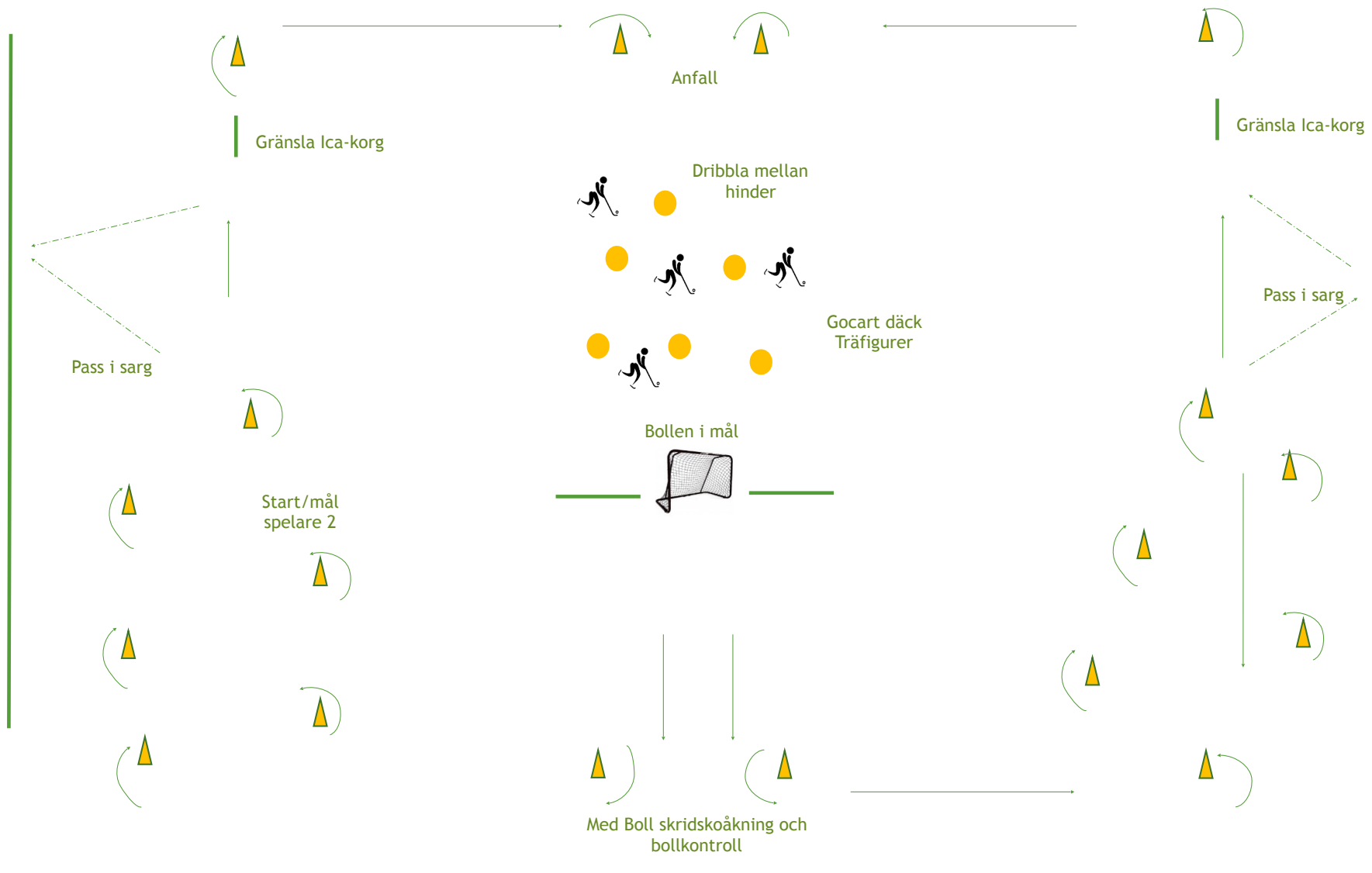
Cirkelåkning

Fullfart



# Övning 2: Skridskoteknik / Bollteknik 15 min

Ansvarig: Robert



## Lek:

Stafett / Istappen / Korv med bröd

Avslutning