

Uppvärmning : Innan ispass: Minst 10min

1. Jogga (pratfart, så ni kan prata) i 5-7minuter

2. Explosiv uppvärmning	3. Hoppprep:
- Snabba höga knän	Fram x100
- Spark i rumpan	Bakåt x 50
- Sidohopp	Höger x25
- Korssteg sidan	Vänster x25
- Indianhopp	Dubbel minst 20 (helst 50 i rad)
- med mera...	Kors x20

4.Uppmjukning:

- Huvud, axlar, armar (fram och bak, olika håll), höfter, lumskar, lår, knän, vader, vristar.

5. Landningshopp (upphopp, upphopp, landning) OBS! LÅNG STARK LANDNINGSPPOSITION

6. Rotationer (Hylla)

7. Hoppen

8. Kort snabb stretch tex kickar

(ev. åka igenom sitt program på mark)

9. Kuta en kortare sträcka (få upp pulsen)

----->Knyta på skridskorna, toa, is <3

OBS! Toa går vi på innan träningen!

Anpassa tiden så att ni kommer ut på is i tid!