



HÖSTEN 2021

TRÄNINGARNA BYGGER VI TILLSAMMANS UTIFRÅN OLIKA MOMENT. VI KOMMER JOBBA MED GRUNDER FÖR ATT HITTA TILLBAKA TILL MAGNIFIKT LÄGE OCH UTGÅ FRÅN SHORT TRACK-REGLER EFTERSOM DET PASSAR LOKALEN OCH VÅRT GÄNG BÄTTRE!

VARJE TRÄNING INNEHÅLLER UPPVÄRMNING/ EGET RULL, ETT SKILLS-MOMENT, ETT REGELPASS, SPEL ELLER LEK OCH STYRKA/ KONDITION. OCH KAKOR :)

TISDAGAR KL 1830-2000, FINNTORP

7/9 NU ÄR VI IGÅNG! Varför är vi här? Vi har glömt allt...

14/9 Ramla, snubbla, komma upp

21/9 Stanna, tvärstanna, bara stanna liite

28/9 Svänga, edges, steppa, slalom

5/10 Hoppelihopp

12/10 Åka snabbt, snabbare, snabbast

19/10 Baklänges & transitions

26/10 Whips, pushes och pack

9/11 Blockingskills!

16/11 Hinderbana med all of above

23/11 Dans och coolness

30/11 Förebygga och ta hand vanliga skador