16. 5. 2013 – trening – LESÍK

Voľný klus 20 min

Rozcvičenie 12 min

ABC – cca 12 min

Odrazové cvičenia – násobené ( v desaťskokoch) 6 x 10

Koliečka :

5 x (Klus 1 koliečko voľne + 6 x 80 m rovinka na krok)

Všeobecné posilňovanie – vonku – podľa možností, počasia a vizuálneho stavu hráčov

Výklus 10 min