



Uppstartsveckan 2021

DAG 1.

Efter en tidig samling klev vi på is kl 08:00.

Första is-passet för säsongen lade vi fokus på spel och lek så att alla fick en chans att bli bekväma med sina skridskor och första kontakten med isen efter ett skönt uppehåll. Efter 80 minuter på isen klev vi så ut på Grimsta's gröna ängar och ett fyspass lett av Tobias Botvidsson startade. Det vart armhävningar, burpees, skottkärnan samt groddhopp. Fysen avslutades med löpning runt ängen. Efter fys vart det en välbehövlig lunch från Ruccola som intogs med god aptit. Lite rast och vila och sedan var det dags för is-pass igen. Detta Is-pass var fokus på skridskor, lite tröttare ben men passet genomfördes med god vigör och alla kämpade på riktigt bra. Vi avrundade dagen med lite snack om dagen samt ett gott mellanmål.

"Det roligaste idag var när vi körde match på första is-passet"- Georg, Team-12

Det vi även bestämde i gruppen var att vi handlar inget godis eller läsk i cafeét under tiden då vi har träningar utan endast efter sista Teoripasset, självklart får man handla en frukt eller Toast om man blir hungrig.

Imorgon ses vi igen, samling kl 07:30.

Tack för idag!

Stefan, Magnus, Nico och Pontus



Plankan



Tre glada spelare efter dagens träningar

