



## Uppstartsveckan 2021

### DAG 2

Det var en del tunga ben som klev på isen 08:00 på uppstartsveckans andra dag men efter lite snabba skär så var vi igång! Idag var det dags att lägga fokus på ytterskär. Det hoppades från blå till röd, snurrades på isen samt hockeysväng med bara ytterskär. Vi lade även in lite styrka samt dragkamp på isen vilket alla tyckte var skoj. Efter is-passet drog vi till Grimsta-spåret och de blev introducerade backen i början av spåret. Sidohopp, sprintar samt grodhopp avverkades. Efter backen vart det lite plankor, armhävningar samt situps, passet avslutades med ett varv runt ängen. Imorgon har de lovat att vi ska springa 2 varv runt ängen.

Dagens andra is-pass vart det fokus på spelövningar samt överlämning och puckkontroll.

*"Roligast idag var när vi åkte runt cirkeln och sen skulle slå ut varandras puckar"- Dawid*

På onsdag är det samling igen senast 07:30 men vi ledare rekommenderar att man kommer lite tidigare då det var flera som inte hann byta om i tid. Imorgon kommer vi även att få lite information om kost på eftermiddagen.

Vi ses imorgon igen!

Väl mött

Stefan, Magnus, Nico och Pontus



*Dags för snabba skär*



*Dagens hjälte, Nico*