



## Fys innan isträning J-18 / J-20

### Eget Ansvar!!!

Fysen innan varje isträning utgörs alltid av följande, om inte annat meddelas av tränaren:

1. Löpning 2x800m + 500m  
Alternativt 20 min på träningscykel om man inte kan löpträna av någon anledning
2. Rullande övningar under veckans träningspass:
  - Dag 1 – 3x20 Burpees
  - Dag 2 – 3x20 Armhävningar och 3x20 Situps
  - Dag 3 – 3x20 Burpees