Tävlingsuppvärmning!!

Börja värma upp på mark cirka 50min innan du ska gå på isen.

Gå ut i ishallen och kolla så du har koll på vart på isen du börjar ditt program. Åk igenom programmet med fingret på isen.

* Jogga & blandade småhopp 5-7 min
* Hopprep 2 x 100
* Dubbelsvängar 5 x 10
* Rulla igång fotleder, knän, höfter, axlar och nacke
* Bensvingar framåt 20/ben
* Bensvingar sidled 20/ben
* Bensvingar bakåt till flygskär 20/ben
* Armvev framåt 20 varv/arm
* Armvev bakåt 20 varv/arm
* Gå igenom positionerna i dina piruetter
* Gå igenom de flygskär/kickar du har i programmet
* Hopp-hopp-hopp-landa x3
* 1 varvsrotation x3
* 2 varvsrotation x3
* Gör hoppen du har i programmet på marken
* Ta på dig dräkten och gå på toa
* Åk hela ditt program på marken
* Rusha

Lycka till!!! ☺