



### Uppvärmning inför varje ispass

- ✿ Jogg/hopprep 7 min
- ✿ Lätt stretch
- ✿ Mjuka upp leder (fotleder, knäleder, höfter, axlar, händer, nacke)
- ✿ Rotationshopp, 3 st enkla landa på två fötter, 3 st enkla landa på en fot.
- ✿ Dubbelrotation, maxrotationer ca 7-10 st
- ✿ Ca 10 st axel (om du tränar dubbel, gör ca 3 enkla och sedan dubbel)
- ✿ Upphopp med landning 10 st

Gå in och knyt skridskorna när det är 10 minuter till ispasset börjar.

### Nedjogg / stretch efter ispass

- ✿ **800 meter jogg, i lugnt tempo**
- ✿ **Stretcha igenom alla viktiga muskler**  
(Vader, framsida lår, baksida lår, insida lår, ljumsken (höftböjaren), rumpan, Split, Spagat, bryggan, armar: biceps, triceps, bröst.
- ✿ **Avsluta med att stå parallellt med fötterna, och lägg händerna i marken- rulla upp långsamt kota för kota.**