



## Uppstartsveckan 2021

### DAG 3

Då var dag nummer 3 av 5 avklarad. Dagen började med is-pass där tempo och skridskoteknik nöttes i 45minuter därefter spelade vi helplansmatch och Pontus fick stå i ena målet. Vid dagens fys-pass så vart det två varv runt ängen dvs 2km efter att benen blivit till betongklumpar så utmanade Nico gänget på "Plankan", trots sin självsäkerhet kom inte Nico på första plats utan den som stod längst klarade hela 5 minuter och 28 sekunder. Till lunch idag vart pastasallad med kyckling eller räkor. Dagens andra is-pass bjöd på ännu mer fokus vad gäller rörelse och hur man ökar samt bibehåller farten när man åker skridskor, vi avslutade med match. Är vi sedan intagit mellanmål var det dags för en koncentrationsövning där Lovisa pratade om vikten av att äta mat när man tränar mycket och försöka att äta godis max en gång i veckan.

*"roligast idag var passningsövning, när vi åkte runt hela isen"- Dominik*

Nu laddar vi batterierna och lägger oss tidigt så ses vi imorgon igen, samling senast 07:30

Väl mött

Stefan, Magnus, Nico och Pontus



*Lovisa lär oss om vikten av att äta och att äta rätt*



*Rekord i plankan*