

Uppvärmning På IS Tävlning

Ett snabbt varv framåt och ett snabbt varv bakåt runt hela isen. Kör gärna saxning men alla åkning fram och bak räknas!

Gör 2st av alla dina hopp i programmet, gör dem på samma sätt som du har dem i programmet.

Gör dina piruetter 2-3 gånger

Avsluta med att åka igenom delar av ditt program

Kom ihåg att prata med din tränare om hur ni ska lägga upp uppvärmningen på isen!

