**Tørrtrening**

Kjør overdreven pusteteknikk, slik at du får tilnærmet de samme bevegelsene i børsa som du har i konkurranse. (Vær obs på ladegrepet, hvordan du utfører dette).

**Alle økter**

Gjør du noe du er fornøyd med, - så noter, og les notatene FØR du trener samme type trening neste gang.

Forslag til tørrtreningsøkter:

* **Ligg 1 min i stilling, riktig pusterytme, frys, klem, (uten å klikke),**  **etterholding, slipp opp, og ny runde.** 10 gjennomføringer/minutter. Husk kontrollpunkter og fasitord