

*För att du ska få ut så mycket som möjligt av din träning vill jag ge dig följande råd:*

1. Kom i god tid så du hinner värma upp.
2. Se till att du har lite tid över till egen träning efter lektionen så du kan repetera det du lärt dig.
3. Spela inte direkt efter din träning. Du behöver tid för att smälta den information du just fått.
4. Gör övningar hemma framför en spegel, repetition är nyckeln till inläring.
5. Lägg dig till med nya rutiner innan varje slag som påminner dig om din förändring.
6. Glöm inte bort att träna ditt närspel. Behöver du hjälp, kontakta mig.
7. Repetera din lektion inom kort för att se att du är på rätt väg.