



POZDRAVLJENI!

Pred nami je nov teden in čas za nove vaje za trening nogometa. Za ta teden smo za vas pripravili primer vaj za izboljšanje eksplozivne moči nog. V priloženi povezavi si oglejte primer teh vaj. Pred izvedbo se je potrebno dobro ogreti, kot se ogrejemo pred vsako uro športa!

[https://youtu.be/FYJJbwG\\_i8U](https://youtu.be/FYJJbwG_i8U)

Število ponovitev in serij prilagodite svojim sposobnostim! Po končani vadbi obvezno opravite sklop razteznih vaj po lastni izbiri. Še naprej vadite tudi spretnosti z žogo.

Kako ste opravili z izzivom prejšnjega tedna?

Ostanite zdravi in v dobri formi!