



POZDRAVLJENI!

Za naslednji teden sem za vas pripravil primer vaj **splošne kondicijske priprave** za nogometaše. Vaje lahko opravite na zelo majhni površini, lahko tudi v stanovanju! V povezavi si oglejte primer teh vaj. Pred izvedbo se je potrebno ogreti, kot se ogrejemo pred vsako uro športa!

<https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE>

Čas izvajanja in število ponovitev vaj prilagodite svojim sposobnostim in trenutni kondiciji. Po končani vadbi opravite sklop razteznih vaj po lastni izbiri. Še naprej vadite tudi poigravanje z žogo. Ponovite tudi kakšno vajo iz prejšnjih tednov.

Kot izziv mi pošljite posnetek dveh vaj, ki jih boste opravili iz tega sklopa vaj! Vaš odziv bomo upoštevali pri zaključevanju ocen!

Ostanite zdravi in v dobri formi!