


Pozdravljeni!


Za naslednja dva tedna sem pripravil vaje za razvoj eksplozivne moči nog.

Nalogo lahko opravite s kolenico ali primerno vrvjo, ki jo imate doma. Naloga se imenuje **PRESKAKOVALNI NINJA**. Poizkušajte osvojiti čim višji pas. Še naprej hodite v naravo po navodilih prejšnjih tednov!



PRESKAKOVALNI NINJA

 **ŠTEJ, KOLIKOKRAT LAHKO PRESKOČIŠ KOLEBNICO (VRV)!**

 **LAŽJA RAZLIČICA** – PRI NAPAKI LAHKO NADALJUJEŠ ŠTETJE (NPR. PONOVRNO SKAČEŠ ZA RUMENI PAS, NI POTREBNO OD ZAČETKA)

 **TEŽJA RAZLIČICA** – ŠTEJEŠ ZAPOREDJE BREZ NAPAKE (OB NAPAKI ZAČNEŠ OD ZAČETKA)



ZAČETEK

3 SKOKI

5 SKOKOV

7 SKOKOV

10 SKOKOV

12 SKOKOV

15 SKOKOV

20 SKOKOV

30 SKOKOV

40 SKOKOV

