|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Petek, 3. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Za začetek vam posredujem 20 dinamičnih vaj za ogrevanje:<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> |
| Aktivnost 2: | Nekaj vaj za razvoj moči in kondicije:Navodila: začneš s sklopom A in ponoviš 3 kroge, potem isto nadaljuješ na sklop B in zaključiš s sklopom C. Če je izvedljivo se za konec odpravite na kratek sprehod v naravo.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Št.**  | **Ime vaje** | **Serije/ponovitve** | **Odmor** | **Slika/video/opombe** |
| **A1** | **Počep**  | **3/12** |  |  |
| **A2** | **Stabilizacija trupa-plank** | **3/40 sekund** |  |  |
| **A3** | **Sklece** | **3/12** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **B1** | **Izpadni korak** | **3/20 (10 vsaka noga)** |  |  |
| **B2** | **Dvig trupa** | **3/12** |  |  |
| **B3** | **Tek na mestu** | **3/40 sekund** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **C1** | **Statični počep**  | **3/40 sekund** |  |  |
| **C2** | **Stabilizacija trupa z dotikom ramen** | **3/20 (10 vsaka rama)** |  |  |
| **C3** | **Žabji poskoki na mestu** | **3/12** |  |  |

 |
| Aktivnost 3: | Za konec še nekaj zanimivega o izvajanju enajstmetrovk pri nogometu (Sport Science: Penalty Kicks):<https://www.youtube.com/watch?v=S50yhCPOyQw&fbclid=IwAR0d8qt-Gt29tpiQU2DUzAtePZb_uSQbYwVZd93paOBXzabG9Hhja--xhbY&app=desktop> |

**»**Ne gre za to, kako močno znaš udariti. Bistvo je, kako močan udarec znaš prenesti in da greš naprej«

Rocky Balboa