**IP – ŠPORT ZA SPROSTITEV 12.3.2021**

* Ogrevanje s tekom (5minut).
* Raztezanje z osnovnimi vajami – 8 ponovitev
* Vaje za moč: trebušne 30x, hrbtne 30x, poskoki iz počepa 2x10, sklece na kolenih 3x15
* Delo z nogometno žogo: vodenje po črti z eno nogo, vodenje po črti z obema nogama.
* Vodenje žoge v slalomu med kamni v razdalji najprej 5m, nato 3metre.
* Z razdalje 5,10, 15m »streljaš« po tleh iz vsake razdalje 10x v mali gol cca 3m iz kamnov ali količkov.
* Žongliranje žoge 5min.
* Iztek vsaj 5min počasnega teka.

Po treningu/vadbi si privošči vodo v katero si daš ščepec soli, da nadomestiš izgubljene minerake in da te ne bodo slučajno težili krči.