**IP ŠPORT ZA SPROSTITEV za petek, 14. 5. 2021**

Fantje zdravo!

Ker slabo gledate mejle, postorite še kakšno vajico iz že poslanih vsebin. Imeli boste kar pestro izbiro.

Za ta teden si le vzemite kake pol ure časa in povadite tole, kar vam pošiljam.

Za ogrevanje:

* Lahkoten tek 3min
* Hiter tek 30 sekund
* Počasen tek 1 min
* Hiter tek 30 sek
* Počasen tek 1min
* Šprint 100m
* Počasen tek 2 min

Delo z nogometno žogo žogo:

* Z roko si jo mečeš v zrak in jo odbiješ s čelom 2-3x; ponovi 10x
* Žogo vrzi v zrak in jo«štopaj«; 20x
* Žongliraj s koleni 2-3min
* Odbijaj-podajaj si žogo rahlo ob steno in pazi, da ti ne beži
* Počasi vodi žogo in obrni roling na vsako stran najmanj 5x
* Vodi žogo v cik-cak od črte do črte, ki sta narazen cc2-3m
* Žongliraj za sprostitev kakih 3-5min