

Nogometaši lepo pozdravljeni.

Danes nas čaka deževen dan, zato bomo današnjo uro izvedli znotraj. Najdite si varen prostor, se oblecite v športno opremo in lahko začnemo.

## UVODNI DEL

1. Približno 5 minut namenite **splošnemu ogrevanju** (počasen tek na mestu, brce v rito, nizki in visoki skiping, jogging poskoki).
2. **Specialno ogrevanje** dobite na povezavi spodaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=ij57OFjvwpk>



**GLAVNI DEL** ure bomo danes namenili kondicijski pripravi. Pozorno sledite trenerju na povezavi spodaj in naredili boste dober trening.



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

**ZAKLJUČEK ure:** raztezanje.

Lep pozdrav, učitelj Leon Pisk.