**IŠ – nogomet**

Pozdravljeni,

na daljavo se družimo že **četrti teden**. Pripravil sem vam nekaj vaj za celo telo.

1. **SKLOP - VAJE ZA VSE TELO -**[**VIDEO**](https://youtu.be/vQScMZDUdDE)  
   1. Lastovka z diagonalnim vlekom elastike, 10 ponovitev z vsako nogo - 3 serije  
   2. Enonožni pristanki, 5 ponovitev z vsako nogo - 2 seriji  
   3. Izpadni koraki z dvigom kolena v vse smeri, 4 ponovitve z vsako nogo - 3 serije  
   4. Enonožni dvig bokov z upogibom kolena na valjčku, 12 ponovitev z vsako nogo - 3 serije  
   5. Pritegi elastike v črki y, 12 ponovitev - 3 serije  
   6. "Reverse nordic curls", 10 ponovitev - 3 serije  
   7. Sklece s podajo valjčka, 10 ponovitev - 3 serije  
   8. Polkrogi stoje z elastiko, 10 ponovitev z vsako nogo - 2 seriji  
   9. Fleksija in abdukcija kolka stoje z elastiko, 10 ponovitev z vsako nogo - 2 seriji  
   10. Dvigi iztegnjenih nog sede, 16 ponovitev - 2 seriji  
   11. Izmenični dvigi prstov, 16 ponovitev - 3 serije  
   12. Enonožni dvigi na prste, 15 ponovitev z vsako nogo - 3 serije

Klikni na tipko CTRL in VIDEO – tako boš lahko spremljal posnetek vaj.

**Ponovite lahko tudi test iz prejšnjega tedna in primerjate rezultate.**

Če želite lahko rezultate ali fotografije izvajanja vaj pošljete na moj naslov [ivartnik.bojan@os-mezica.si](mailto:ivartnik.bojan@os-mezica.si)

Lep teden vam želim,

učitelj Bojan