**IP ŠPORT ZA SPROSTITEV za 26. 3. 2021**

Fantje zdravo!

Za ta teden si le vzemite kake pol ure časa in povadite po poslanih stvareh.

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:

* 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

Za konec ne pozabite na pitje in , saj veste, da je najboljša voda.