



LUKA DONČIČ

#77;

28. FEBRUAR 1999,

201 CM,

DALLAS MAVERICKS

INDIVIDUALNE NAGRADE

IZBRAN ZA NAJKORISTNEJŠEGA IGRALCA V EVROLIGI ZA SEZONO 2017-18

IZBRAN ZA SLOVENSKEGA ŠPORTNIKA LETA 2018

IZBRAN ZA NAJBOLJŠEGA NOVINCA LETA (ANGL. ROOKIE OF THE YEAR) ZA NBA SEZONO 2018-19

2020: IZBRAN NA TEKMO VSEH ZVEZD LIGE NBA V PRVI POSTAVI (ALL STAR 2020)

KLUBSKI USPEHI

- PRVAKI ŠPANIJE - LIGA ACB: 2015, 2016, 2018

- ŠPANSKI POKAL - COPA DEL REY: 2016, 2017

PRVAKI EVRIGE 2017-18

REPREZENTANCA

2017:

NASLOV PRVAKA ZLATA MEDALJA, EUROBASKET 2017

BODI USPEŠEN KOT LUKA!





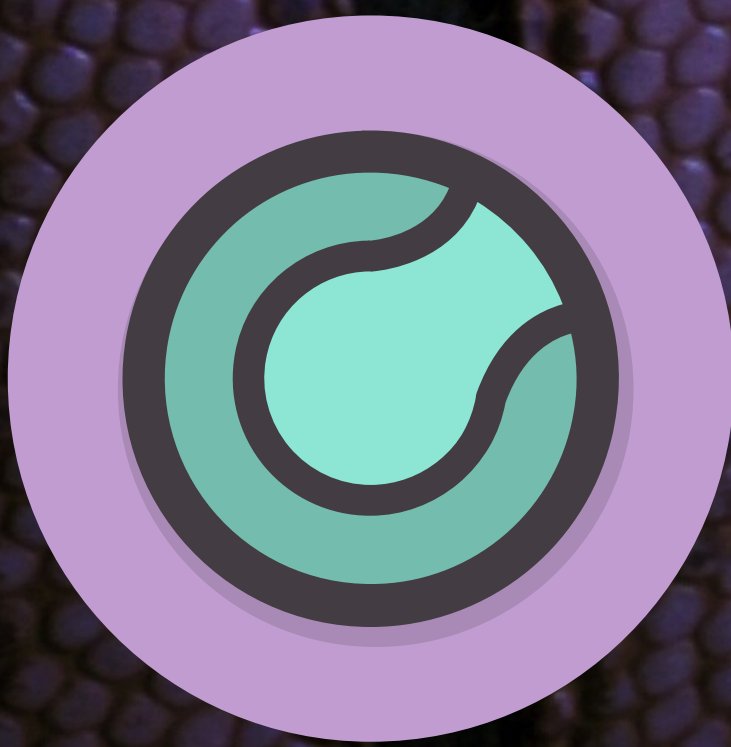
OGREVANJE:

- 5 MINUT LAHKOTNEGA TEKA
- GIMNASTIČNE VAJE PO ČRKAH TVOJEGA IMENA 2X

Ogrevaj se po črkah

Diagram illustrating various stretching exercises (A-Z) arranged around the word 'CAN'. Each exercise is labeled with a letter and a brief description:

- A: quad stretch
- B: shoulder stretch (30sec + 30sec)
- C: step forward stretch
- Č: forward bend stretch
- D: kneeling hip flexor
- E: lunge stretch
- F: forward stretch
- G: triceps stretch
- H: single leg forward stretch
- I: calf stretch
- J: side-to-side lunges
- K: deep lunge stretch
- L: groin stretch
- M: hamstring & calf stretch
- N: 20sec vogi squat
- O: body fold hold
- P: side stretches
- R: body fold floor reach
- S: 10 deep side lunges
- Š: 10 downward upward dog
- T: 40sec pigeon pose
- U: 20sec butterfly fold
- V: 20sec supine twist
- Z: reach
- Ž: pelvic stretch





GLAVNI DEL TRENINGA:



8 MINUT TEKA V POGOVORNEM TEMPU
50-60 % (130-150 UDARCEV/MINUTO)



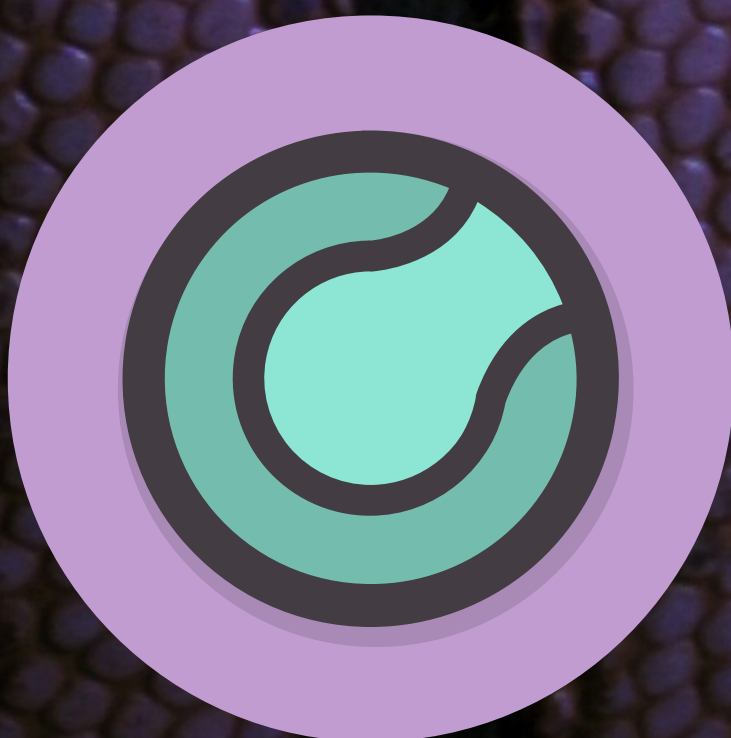
3 MINUTE HOJE



8 MINUT TEKA V POGOVORNEM TEMPU
50-60 % (130-150 UDARCEV/MINUTO)



3 MINUTE HOJE





ČESTITAM!

ZA OPRAVLJENO DRUGO URO NA
DALJAVO

LUKA JE ZELO DOBER V
METIH Z VELIKE RAZDALJE.
POIŠČI KAK NJEGOV MET NA
YOUTUBE IN NAJBOLJŠEGA
PO TVOJEM MNENJU POŠLJI

NA:

simona.brumen@osormoz.si

