



**PLAN TRENINGA ZA IZBIRNI PREDMET ODBOJKA – 1X TEDENSKO**

**TEDEN: 9.11. – 13. 11. 2020**

1. del v naravi (npr. okoli Gradiškega jezera ali drugje)

**Hitra hoja: 5 min**

Raztezne vaje za noge: 5 min

**Lahkoten tek: 5 min**

Raztezne vaje za zgornji del telesa: 5 min

**Daljši vzdržljivostni tek, srčni utrip nekje med 120-140 ud/min: 15 min**

Raztezanje celotno telo: 8 min

2. del doma (če imate možnost oziroma če imate odbojkarsko žogo)

**PONOVITEV ODBOJEV IN ELEMENTOV:**

- 3X10X ZGORNJI ODBOJ + TAKOJ SPODNJI ODBOJ
- POSKOKI IZ ČEPA V ZRAK – 2X20X
- ZGORNJI ODBOJ LEŽE NA HBRTU – TOČNE PODOJBE NAD GLAVO: 3X10X

**OGLED VIDEA NA SPLETNI POVEZAVI:**

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

