**Vaje za eksplozivnost nog**

* ogrevanje (2 min tek na mestu, 5 vaj atletske ABC na mestu, raztezne vaje 10 x 10)
* sonožni skoki in seskoki na stopnico (5 x 20)
* visoki skiping na mestu (5 x 15 sek)
* skoki iz počepa navzgor (5 x 5)
* raztezne vaje 5 min

 

