



...vse, kar želite ali morate vedeti o nogometnem treningu!

Tekma: _____ : _____, Liga: _____, Datum: _____,

Igralec: _____, Član kluba: _____

Igralno mesto (obkroži): _____ - zvezna vrsta, _____ - napadalec, _____ - obrambna vrsta stran: - leva, - desna, - sredina

dejavnost	čas v min	5m	10m	15m	20m	25m	30m	več	skupaj
sprint	00-15								
	15-30								
	30-45								
	45-60								
	60-75								
	75-90								
hiter tek	00-15								
	15-30								
	30-45								
	45-60								
	60-75								
	75-90								
srednje hiter tek	00-15								
	15-30								
	30-45								
	45-60								
	60-75								
	75-90								
počasen tek – jogging	00-15								
	15-30								
	30-45								
	45-60								
	60-75								
	75-90								
hoja	00-15								
	15-30								
	30-45								
	45-60								
	60-75								
	75-90								
skupaj									