

## #ostanidoma i #vježbajdoma

Hrvatski nogometni savez svakodnevno će objavljivati video uratke s individualnim treninzima namijenjenima mladim nogometašima za izvođenje u vlastitom domu, dvorištu ili garaži.

Zbog epidemije novog koronavirusa koja je uzrokovala izvanrednu situaciju u cijelom svijetu, više od 100.000 mladih nogometaša u Hrvatskoj ostalo je bez prilike da svakodnevno trenira i uživa u nogometu.

Stoga je Hrvatski nogometni savez organizirao projekt **#vježbajdoma** tijekom kojeg će na dnevnoj bazi objavljivati video s individualnim treningom koji mladi nogometaši mogu izvesti kod kuće, bez dodatnih sprava i pomagala.

Projekt su kreirali glavni instruktor HNS-a PETAR KR PAN i instruktor kondicijske pripreme HNS-a IVAN KRAKAN, u suradnji s radnom skupinom predstavnika klubova 1. HNL mladeži.

Cilj projekta **#vježbajdoma** je potaknuti mlade nogometaše, ali i sve ostale sportaše, da tijekom ove izvanredne situacije, iskoriste vrijeme za tjelesnu aktivnost i usavršavanje svojih sposobnosti.

Treninzi će biti dostupni svakoga dana na YouTubeu kanalu HNS-a, kao i na HNS-ovim društvenim mrežama Instagram i Facebook.

Link YouTube kanala HNS-a:

<https://www.youtube.com/user/hnscff>

Naglašavamo da su svi treninzi predviđeni isključivo za samostalan rad u vlastitom domu.

## #ostanidoma i #vježbajdoma