



Rehidratacija

Level II Coaches Course



Pitanja?

- Zašto je važno unošenje tekućina?
- Šta se dogodi ako igrač ne pije dovoljno ili pogrešne stvari?
- Od čega još zavisi rehidratacija?
- Kada početi sa rehidratacijom?
- Šta piti prije za vrijeme treninga ili meča te nakon treninga/meča?
- Kako prepoznati, da je igrač dovoljno pio?