



# REHIDRACIJA

## Level II Coaches Course





# Pitanja?

- Zašto je važna rehidracija?
- Šta se dogodi ako igrač ne pije dovoljno ili pogrešne stvari?
- Od čega još zavisi rehidracija?
- Kada početi sa rehidracijom?
- Šta piti prije za vrijeme treninga ili meča i poslije?
- Kako prepoznati, da je igrač dovoljno rehidriran?