Edzésterv (március 30. – április 3.)

Minden nap csinálj valamit! Légy aktív. Minden edzés kb. 10-15 percig tartson. Ne felejts el bemelegíteni az elején és nyújtani a végén!

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | 4\*1km (5 perc pihenő a körök között, írd le az időeredményeket)  Alkartámasz feladatok (próbáld meg megállás nélkül végig csinálni a feladatokat, a körök között 2 perc pihenő, ha nem megy megállás nélkül, akkor a feladatok között is tarthatsz rövid szünetet)  4 kör legyen összesen:   * alkartámasz (1 perc) * oldal támasz folyamatos lábemeléssel fél perc (mindkét oldalon) * alkartámaszból fekvőtámaszba (fél perc) * alkartámasz lábemeléssel (fél perc, váltott lábbal) |
| **Kedd** | Teljes test edzése körállomásban – 3szor (törekedjetek a maximum ismétlésszámra, amit még jó minőségben tudtok megcsinálni)  20 mp munka után 10mp 1 lépéses árnyékmozgás (shadow), majd 20 mp pihenő.   1. Fekvőtámasz 2. Korcsolyázó-ugrás (<https://www.youtube.com/watch?v=gI4_X1YHLwI>) 3. Tolódzkodás (kéz a hát mögött, stabil helyen) 4. Forgó ugrás (180 fokban) 5. 1 lábas guggolás (kapaszkodj stabil tárgyban) 6. Alkartámaszból fekvőtámaszba 7. Magas térdemeléses futás helyben 8. 4ütemű fekvőtámasz 9. Sprinterek keze 10. Felugrás – térd a mellkashoz (<https://www.youtube.com/watch?v=zh1v8jINBZ0>)   250 has (tetszőleges) |
| **Szerda** | Futás – 3 kör, köztük 5 perc pihenő  Mindegyik körben 20mp séta-20mp kocogás-20mp maximum sprint váltsa egymást – 8-szor  Kar körállomás - 4 kör (20mp pihenő a feladatok között, 3 perc pihenő a körök között)  20 fekvőtámasz  20 tolódzkodás  20 alkartámaszból fekvőtámaszba  10 húzódzkodás (ha van hova) |
| **Csütörtök** | 1 lépéses árnyékmozgás (20mp munka/20mp pihenő – 10szer) összesen 4 kör (amiből 2 kör támad és 2 kör védő)  Split-blokk feladat (mindkét oldalon 10db, 4-szer, kevés pihenő közöttük)  Alapállásból induljatok, robbanásszerű splittel indulva érkezz meg a mély kitörésbe. Ne felejtsd el használni a kezedet közben. Fonák oldalra ballábas blokkal menj (ha jobbkezes vagy).  Kitörések sétálva – használj megfelelő teret, ha meg tudod oldani.  20 lépés, mindegyik közben 3 pulzálás, mindkét lábbal – 3 kör  Guggolós feladat Álló helyzet (Á) – fél guggolás, 5 lüktetéssel (F) – teljes guggolás, 5 lüktetéssel (T)  Á-F-T-F-T-Á-T-F-T-F-T-F-Á  2-3 perc szünet köztük, 3 kör  250 has (tetszőleges) |
| **Péntek** | 400m 6-szor (5 perc pihenő köztük)  Has - 2 kör  20 normál felülés  20 felülés fent dupla törzsfordítással  30 felülés – könyök az ellentétes lábhoz  20 V-felülés  20 lábnyújtás és visszahúzás (háton fekve)  15 oldal-támasz lábemeléssel (lassan emeljétek fel a felső lábatokat és vissza is lassan engedjétek) Mindkét oldalon.  20 lábujj-érintés (mindkét irányban kontrollált mozgással) Láb egyenesen felfelé néz.  20 hason fekvésből törzs- és lábemelés  20 Superman (hason fekvésből felemelni a bal kezet és a jobb lábat egyszerre, majd a jobb kéz+bal láb) Váltogatva. |