Edzésterv (április 6-10.)

Minden nap legyél aktív. Az edzést 10-15 perc nyújtással fejezd be.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | 200m\*10 (90%-osan 200m, majd 200m kocogás)  A felénél 5 perc pihenő.  Felsőtest erősítés – 4 kör  15 fekvőtámasz  1p alkartámasz  15 tolódzkodás  30mp alkartámaszból fekvőtámaszba  30mp alkartámasz lábemeléssel |
| **Kedd** | Teljes test erősítés – 3 kör (csinálj annyi ismétlést, amennyit csak tudsz a minőség megtartása mellett)  20mp munka, majd 10 mp 1 lépéses shadow, majd 20 mp pihi   1. Fekvőtámasz 2. Guggolás 3. Oldaltámasz lábemeléssel 4. Másik oldal 5. Sétálgatás kézzel (fekvőtámasz tartás és lassan, kontrolláltan lépegess a kezeddel, amilyen messze csak tudsz (majd vissza) 6. Hátemelés 7. Magas térdemeléses helyben futás 8. 4ütemű fekvő 9. Nehéz ütővel ütés (30 mindkét oldalon) Nem az ütő a legfontosabb, hanem az erőteljes ütés. 10. Guggolásból csillag alakba felugrás   200 has – tetszőleges |
| **Szerda** | Futás – 3 kör (5 perc pihi a körök között)  40mp kocogás, majd 20mp teljes sprint – 8 szor  Has erősítés – 2 kör  20\* Sima felülés  40\* Russian twist (valamilyen súllyal végezd) <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>  30\* Hasprés (könyök az ellenkező térdhez)  20\* V-felülés  20\* Lábnyújtás ülő helyzetből (talajhoz közel legyen a láb)  20\* Lebegőülés – közben egyik lábat húzd be  20\* Lábérintés háton fekve (kontrollált mozgás felfelé és lefelé is)  20\* Hát-emelés (hason fekve)  20\* Hídba emelés (háton fekve és a csípőt felemelni) |
| **Csütörtök** | Körállomás – 4 kör (csinálj meg a kört megállás nélkül, majd 3 perc pihenő a körök között)   1. Ugrálókötél (40 mp sima, 20mp dupla) 2. 1 lépéses shadow 20mp munka/20 mp pihi (1 kör támadó és 1 kör védő) 3. Kitörés sétálva: mindkét lábbal 20 db (3 pulzálással) 4. 1p medvejárás 5. 1p folyamatos 4 ütemű fekvőtámasz 6. 1p kacsajárás   Has 250 (tetszőleges) |
| **Péntek** | 6 km kocogás  Has erősítés – 2 kör  20\* sima felülés  20\* hasprés  30\* Hasprés (könyök az ellenkező térdhez)  20\* V-felülés  20\* Lábnyújtás ülő helyzetből (talajhoz közel legyen a láb)  15\* oldal-alkartámasz lábemeléssel (mindkét oldal)  20\* Lábérintés háton fekve (kontrollált mozgás felfelé és lefelé is)  20\* Hát-emelés (hason fekve) |