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 kör15 fekvőtámasz 1p alkartámasz15 tolódzkodás30mp alkartámaszból fekvőtámaszba30mp 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 pihi1. 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 kör20\* Sima felülés40\* Russian twist (valamilyen súllyal végezd) <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>30\* Hasprés (könyök az ellenkező térdhez) 20\* V-felülés20\* 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 kocogásHas erősítés – 2 kör 20\* sima felülés20\* hasprés30\* Hasprés (könyök az ellenkező térdhez) 20\* V-felülés20\* 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) |