Edzésterv (április 13-17.)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | Pihenőnap. Maradj otthon. Kellemes Ünnepeket!  ☺ |
| **Kedd** | Futás – 10 kör (felénél 5 perc pihenő, de ne teljes leállás legyen, lassan kocogj a pihenő közben is)  200m futás (80-90%-os)+200m kocogás  Felsőtest+has erősítés (4 kör, 2 perc pihi az első kör után, majd utána minden alkalommal fél perccel több)  Egylábas fekvőtámasz (keresztezd a lábaidat hátul) – csak jobb láb – 10db  15db V-felülés  Egylábas fekvőtámasz – csak bal láb – 10 db  15 db hátemelés  10 szűk fekvőtámasz |
| **Szerda** | Teljes test erősítés – 3 kör   1. Magas térd (20mp, majd 10 mp pihi) 2. 1 lépéses támadó shadow (20mp, majd 10 mp pihi) 3. Oldaltámasz lábemeléssel (30mp, no pihi) 4. Másik oldalra is (30mp, majd 30mp pihi) 5. Forgó ugrás (180 fokos) (20mp, majd 10 mp pihi) 6. 1 lépéses védekező shadow (20mp, majd 10 mp pihi) 7. 20 db hát mögötti tolódzkodás (tricepsz) (majd 30 mp pihi) 8. 20 db guggolásból csillagalakba ugrás (majd 10 mp pihi) 9. 30 mp alkartámasz (no pihi) 10. 5 gyémánt-fekvőtámasz (ha nem megy, akkor helyettesíthető 10 db szűk fekvőtámasszal)   + 100 db dupla ugrálókötelezés  +200 has (tetszőleges) |
| **Csütörtök** | 800m – 4 kör (5 perc pihenő a körök között)  Has – 2 kör  20 normál felülés  20 hasprés  30 könyök a térdhez (ellenkező)  20 V-felülés  20 lábemelés  15-15 oldaltámasz lábemeléssel  20 lábujj-érintés (lábak felfelé, kontrollált mozgás felfelé és lefelé is)  20 hátemelés |
| **Péntek** | Ugrálókötelezés (a „normál” alatt különböző variációkat is csinálhatsz)  2 perc normál  1 perc dupla  1 perc normál  2 perc pihi  Ismételd meg az eddigieket  3 perc pihi  Fejezd be 80 db duplával  Felsőtest erősítés (4 kör, 2 perc pihi az első kör után, majd fél perccel több körönként)   1. 30 mp alkartámasz, majd 30mp alkartámaszból fekvőtámaszba (nincs pihi közben és utána sem) 2. 30 mp oldaltámasz, mindkét oldalon, köztük pici pihi 3. 10 fekvőtámasz vállérintéssel (ellentétes oldalon) 4. 20 hát mögötti tricepsz nyomás (ha ez könnyen megy, akkor tedd rá a lábadat valamire, hogy picit magasabban legyen) |
| **Szombat ☺** | 5km kocogás  100 dupla ugrálókötél  250 has - tetszőleges |