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 kocogásFelsőtest+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 – 10db15db V-felülésEgylábas fekvőtámasz – csak bal láb – 10 db15 db hátemelés10 szűk fekvőtámasz |
| **Szerda** | Teljes test erősítés – 3 kör1. 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 kör20 normál felülés20 hasprés30 könyök a térdhez (ellenkező)20 V-felülés20 lábemelés15-15 oldaltámasz lábemeléssel20 lábujj-érintés (lábak felfelé, kontrollált mozgás felfelé és lefelé is)20 hátemelés |
| **Péntek** | Ugrálókötelezés (a „normál” alatt különböző variációkat is csinálhatsz)2 perc normál1 perc dupla1 perc normál2 perc pihiIsmételd meg az eddigieket3 perc pihiFejezd be 80 db duplávalFelsőtest 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 kocogás100 dupla ugrálókötél250 has - tetszőleges |