Edzésterv (április 20-24.)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | 400m – 8-szor, köztük 5 perc pihenő (Próbáld meg az időeredményeket egymáshoz közel tartani 8-10 mp-en belül)Ugrálókötél 4p normál+1p dupla (köztük nincs szünet) – 2 kör250 has – tetszőlegesen választott feladatokkal |
| **Kedd** | Teljes test erősítés – 3 kör1. 15 4ütemű (20mp pihi)
2. 15 fekvőtámasz (20mp pihi)
3. 15 forgó ugrás (20mp pihi)
4. 30mp alkartámaszból fekvőtámaszba+30mp alkartámasz (ellentétes kéz és lábemeléssel) (30mp pihi)
5. 20 hasprés (nincs pihi)
6. 15 V-felülés (20mp pihi)
7. 15 guggolásból csillagugrás (20mp pihi)
8. 20 mp hegymászás (10mp pihi)
9. 30 mp oldaltámasz, mindkét oldalon, lábemeléssel (20mp pihi)
10. 1 p guggolóhelyzet (90 fokos lábbal)
 |
| **Szerda** | 1km futás – 5-ször (5 perc pihi köztük)Felsőtest edzés: 3kör (2-3 perc pihi köztük)1. 20 hát mögötti tricepsz nyomás
2. 30 nehézütős ütés (squash/teniszütővel)
3. 10 szűk fekvőtámasz
4. 5 fordított fekvőtámasz (Fordítsd el a kezeidet, de figyelj arra, hogy a kezek a váll alatt legyenek, különben a csuklód fájni fog)
5. 1,5 perc alkartámasz
 |
| **Csütörtök** | Shadow-mozgás (ha nincs elég helyed, akkor 1 lépéses shadow)10 guggolásból csillagugrás, majd 10 mozgás (5 kör támadó és 5 kör védekező)Láb – 3 kör1. 1 perc guggolóhelyzet (90 fokban a láb)
2. 15 sétáló kitörés, 3 pulzálással, mindkét lábbal
3. 20 split-blokk (csinálj splitet, majd blokk és csinálj gyors bázist is a végén)
4. 20 kitörésből felugrás (mindkét lábbal 10)
5. gyorsláb (5 feladat, 20mp, köztük 10mp pihi)
6. egylábas csípőfeltolás (10 db lábanként) Feküdj a földön, emeld fel a csípőd, majd az egyik lábadat nyújtsd ki)

Has – 2 kör20felülés20 hasprés30 hasprés – könyök az ellentétes lábhoz20 V-felülés20 lábnyújtás15 oldaltámaszból lábemelés (mindkét lábbal)20 lábujj-emelés20 hátnyújtás |
| **Péntek** | Futás200m (60-70%-kal)200m (80-90%-kal)400m (40%-os kocogással)Ez 1 kör (800m), amiből legyen 8 db. (az első 4 kör után 5 perc pihi)Jól látható különbségek legyenek a sebességváltások között.150 dupla kötél300 has – tetszőleges |
| **Szombat vagy vasárnap ☺** | 5km kocogásMegfelelő nyújtás a végén |