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 kör  250 has – tetszőlegesen választott feladatokkal |
| **Kedd** | Teljes test erősítés – 3 kör   1. 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 kör   1. 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 kör  20felülés  20 hasprés  30 hasprés – könyök az ellentétes lábhoz  20 V-felülés  20 lábnyújtás  15 oldaltámaszból lábemelés (mindkét lábbal)  20 lábujj-emelés  20 hátnyújtás |
| **Péntek** | Futás  200m (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 kötél  300 has – tetszőleges |
| **Szombat vagy vasárnap ☺** | 5km kocogás  Megfelelő nyújtás a végén |