Edzésterv (április 27- május 1.)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | Futás: 20mp séta – 20mp kocogás – 20 mp sprint. Összesen 10 kör.  Ugrálókötél: Duplából: 10-20-30-40-50-40-30-20-10  Mindegyik kört végig kell csinálni teljesen. Ha hibázol, akkor az aktuális állásból vonj le 10-et és onnan folytasd.  Has- 250 - tetszőleges |
| **Kedd** | Ugrálókötél: 10 perc (4p normál és 1p dupla, majd még egyszer, köztük nincs pihi)  Körállomás: Ismételd a feladatokat 20 percig és próbálj meg minél többet megcsinálni)   1. 10 guggolós ugrás 2. 10 fekvőtámasz 3. 16 kitöréses ugrás 4. 1 perc alkartámasz   Has:3 kör   1. 25 hasprés 2. 15 V-felülés 3. 40 Russian-twist (használj súlyt, pl.: 2l-es üveget) <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI> 4. 20 hasprés, ahol a térdet a mellkashoz húzod |
| **Szerda** | Futás: Sprintek (Legjobb lenne emelkedőn).  70-90m sprint, kocogással vissza, 10-szer, majd 5 perc pihenő.  25-40m sprint, 21-szer, majd 5 perc pihenő  20m hátrafelé sprint, 10-szer  2km közepes tempójú futás  200 has- tetszőleges  15p jó minőségű nyújtás |
| **Csütörtök** | 1 lépéses shadow. Koncentrálj a robbanásszerű mozgásra és a gyors bázisra minden ütésnél. 20mp munka, majd 20mp pihi. 10kör (5 támadó és 5 védekező)  A második körben csinálj 10mp gyorslábat minden kör elején + 30mp pihi a körök között  Körállomás: 3 kör (feladatok között nincs pihi, de a körök között pihenj)   1. 20 dupla ugálókötél 2. 20 tolódzkodás hát mögött 3. 20 split-blokk 4. 20 lábujjérintés 5. 20 nehéz ütős ütés (kétlábas felugrással)   Has – 2 kör   1. 20mp hegymászás 2. 20 hasprés 3. 30hasprés - könyök az ellentétes térdhez 4. V-felülés 5. 20 lábnyújtás 6. 15 oldaltámaszban lábemelés (mindkét oldalon) 7. hátnyújtás |
| **Péntek** | Futás: 400m 80-90%-kal, majd 400m 40%-kal (legyen nagy sebességváltozás!)  10 kör, a felénél 5 perc pihi  Alkartámasz-feladatok: 3 kör, az első kör után nincs pihi, utána lehet)   1. 45mp normál 2. 30mp alkartámaszból fekvőtámaszba 3. 30mp oldaltámasz (mindkét oldalon) 4. fekvőtámasz tartásban egyszerre felemelni az ellenkező kezet-lábat – 1 perc 5. 45 mp fordított alkartámasz (<https://www.youtube.com/watch?v=ZNAxdJ6Bt00>) |
| **Szombat vagy vasárnap ☺** | 6km kocogás  Megfelelő nyújtás a végén |