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 kör1. 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 pihenő20m hátrafelé sprint, 10-szer2km közepes tempójú futás200 has- tetszőleges15p 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 közöttKörállomás: 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 kör1. 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 pihiAlkartámasz-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 kocogásMegfelelő nyújtás a végén |