Edzésterv (május 4-i hét)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | Futás: Cooper-teszt (12 perc futás, maximum távolságra, amit jegyezz meg)Has: 3 kör1. 25 hasprés széles lábbal
2. 15 V-felülés
3. 20 hasprés (térd a mellkashoz)
4. 20 felülés (fent 2 törzsfordítás)
 |
| **Kedd** | 1 lépéses shadow (cél: robbanásszerű mozgás + gyors bázis), 20mp munka+20 mp pihi, 10 kör (5 támadó, 5 védő)2. kör ugyanaz, de csinálj 10 guggolásból csillagugrásba feladatot minden kör elején + 30mp pihi a körök közöttKörállomás: (csináld a feladatokat 20 percig, amennyi kört csak tudsz)1. 20 dupla ugrálókötél
2. 10 szűk fekvőtámasz
3. 12 guggolós ugrás
4. 1 perc oldaltámasz (fél perc mindkét oldalon)
 |
| **Szerda** | Futás: 400m\*8 (5 perc pihi köztük) Maximum erőfeszítéssel.200 has (tetszőleges) |
| **Csütörtök** | Ugrálókötél: 2 perc normál, majd 30 mp dupla. 4 kör.Teljes test erősítés: 4 kör (20mp minden feladat, kivéve, ha mást nem látsz + 20 mp pihi a feladatok után és 5 perc pihi a körök között)1. 4 ütemű fekvőtámasz
2. Magas térdemeléses ugrás
3. Fekvőtámasz
4. Alkartámasz (1 perc)
5. V-felülés
6. Hegymászás
7. Hát mögötti tolódzkodás
8. nehéz ütős ütés (20 tenyeres, 20 fonák)
9. gyorsláb
10. oldaltámasz (fél perc, mindkét oldalon, lábemeléssel)

Has: 3 kör1. 20 téremelés a mellkashoz
2. 20 hasprés széles lábbal
3. 20 lábemelés egyenes lábbal
4. 20 hasprés (oldalra, mindkét oldalon)
5. 20 felülés (könyök az ellenkező térdhez)
 |
| **Péntek** | Futás: 200m 90%-kal, majd 200m 40%-kal, 10 kör, jól láthatóak legyenek a sebességváltozások. 5 perc pihi a felénél.Alkartámasz – 3 kör (pici pihi lehet, ahol nincs külön írva az ellenkezője)1. 45mp alkartámasz (nincs pihi)
2. 30mp alkartámaszból fekvőtámaszba
3. 30-30mp oldaltámasz, mindkét oldalon (váltogatva az oldalt)
4. 1 perc fekvőtámasz helyzetben ellentétes kéz és lábemelés
5. 45 mp fordított alkartámasz
 |
| **Szombat vagy vasárnap ☺** | 3km kocogásMegfelelő nyújtás a végén |