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 kör   1. 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 között  Körállomás: (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 kör   1. 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 kocogás  Megfelelő nyújtás a végén |