Edzésterv (május 11-i hét)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | 1km \* 4 (5 perc pihi köztük, jegyezd fel az időt)  Alkartámasz – 4 kör (próbálj meg egy teljes kört pihi nélkül megcsinálni, majd 2 perc pihi a körök között, ha szükséges, akkor a feladatok között is lehet pici pihi)   1. alkartámasz 1 perc 2. oldaltámasz lábemeléssel 30mp – mindkét oldalon 3. alkartámaszból fekvőtámaszba 30mp 4. Alkartámasz lábemeléssel 30mp |
| **Kedd** | Teljes test edzése – 3 kör (maximum ismétléssel 20mp-ig, majd 10mp 1 lépéses shadow, majd 20mp pihi)   1. fekvőtámasz 2. korcsolyázó ugrás 3. hát mögötti tolódzkodás 4. forgó ugrás 5. 1lábas guggolás (használj egy széket egyensúlyozáshoz, ha kell) 6. alkartámaszból fekvőtámaszba 7. magas térdemelés 8. 4ütem fekvőtámasz 9. Sprinter kezek 10. Guggolásból ugrás   250 has – tetszőleges feladatokkal |
| **Szerda** | Séta-kocogás-sprint 20-20-20mp 8-szor, 3 kör  Kar erősítés – 4 kör (20mp pihi a feladatok között és 3 perc pihi a körök között)   1. fekvőtámasz 20db 2. hát mögötti tolódzkodás 20db 3. alkartámaszból fekvőtámaszba 20 4. húzódzkodás 10db (ha van hol csinálnod) |
| **Csütörtök** | Ugrálókötél – 1 perc normál + fél perc dupla – 6 kör  1 lépéses shadow – 20mp munka/20mp pihi – 10\*4 (2kör támadó, majd 2 kör védő)  Split blokk feladat: Bázisból, robbanásszerű slpittel, mély kitörésbe és gyors visszamozgás. Ballábas blokk fonák oldalon a jobbkezeseknek. Használjátok a másik kezeteket is.  10 kitörés mindkét oldalon, pici pihenés, 4 kör  Sétáló kitörések: 3 lüktetéssel, 20\*3 (mindkét lábbal)  250 has – tetszőleges feladatokkal |
| **Péntek** | 400m \*8 (5 perc pihi köztük)  Has – 2 kör   1. 20 felülés 2. 20 felülés dupla törzsfordítással 3. 30 hasprés (könyök ez ellenkező térdhez) 4. 20 V-felülés 5. 20 Lábnyújtás 6. 15 oldaltámasz lábemeléssel (mindkét oldalon) 7. 20 lábujj érintés 8. 20 hátnyújtás 9. 20 superman ☺ |