Edzésterv (május 18-i hét)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | 600m – 5 kör (70-80%-osan), 3 perc pihi köztükFelsőtest+has edzés – 4 kör, 2 perc pihi az első kör után, majd mindig 30mp-vel többegylábas fekvőtámasz 10db (csak jobb lábbal, láb keresztbe a másikon)15 V-felülésegylábas fekvőtámasz 10db (bal lábbal)15 hátemelés10 szűk fekvőtámasz |
| **Kedd** | Teljes test edzése: 3 kör1. magastérd (20mp, majd 10 mp pihi)
2. egylépéses támadó shadow (20-10)
3. oldaltámasz lábemeléssel (30-0)
4. másik oldal (30-30)
5. forgó ugrás (20-10)
6. egylépéses védekező shadow (20-10)
7. 20 hát mögötti tolódzkodás (30mp pihi)
8. 20 guggolásból csillagugrásba (10 mp pihi)
9. fél perc alkartámasz (nincs pihi)
10. 5 gyémánt fekvőtámasz (ha nem tudod megcsinálni, akkor 10 szűk fekvőtámasz)

100 dupla ugrálókötél200 has – tetszőleges |
| **Szerda** | 800m – 4 kör (5 perc pihi köztük)Has – 2 kör20 felülés20 hasprés30 könyök az ellentétes térdhez20 V-felülés20 lábnyújtás15 oldaltámasz lábemeléssel, mindkét oldalon20 lábujjérintés20 hátnyújtás |
| **Csütörtök** | Ugrálókötelezés: 2 perc normál+50 db dupla, 4 kör1 lépéses shadow: 20mp munka+20mp pihi, 5 kör (2 támadó,2 védő,1 vegyes)Split-blokk: 10 db mindkét oldalon, 5 körFelső tet edzése: 4 kör (2 perc pihi az első kör után és mindig fél perccel több)1. 30 mp alkartámasz+30mp alkartámaszból fekvőtámaszba (nincs pihi)
2. 30mp oldaltámasz, mindkét oldalon (pici pihi mindkettő után)
3. 10 fekvőtámasz vállérintéssel (váltogasd a kezet)
4. 20 hát mögötti tolódzkodás
 |
| **Péntek** | 2000m – 3 kör (5 perc pihi köztük, tartsd az időket közel egymáshoz)100 dupla ugrálókötél250 has- tetszőleges |