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 köztük  Felsőtest+has edzés – 4 kör, 2 perc pihi az első kör után, majd mindig 30mp-vel több  egylábas fekvőtámasz 10db (csak jobb lábbal, láb keresztbe a másikon)  15 V-felülés  egylábas fekvőtámasz 10db (bal lábbal)  15 hátemelés  10 szűk fekvőtámasz |
| **Kedd** | Teljes test edzése: 3 kör   1. 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 ugrálókötél  200 has – tetszőleges |
| **Szerda** | 800m – 4 kör (5 perc pihi köztük)  Has – 2 kör  20 felülés  20 hasprés  30 könyök az ellentétes térdhez  20 V-felülés  20 lábnyújtás  15 oldaltámasz lábemeléssel, mindkét oldalon  20 lábujjérintés  20 hátnyújtás |
| **Csütörtök** | Ugrálókötelezés: 2 perc normál+50 db dupla, 4 kör  1 lépéses shadow: 20mp munka+20mp pihi, 5 kör (2 támadó,2 védő,1 vegyes)  Split-blokk: 10 db mindkét oldalon, 5 kör  Felső 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 ugrálókötél  250 has- tetszőleges |