Edzésterv (március 23-27.)

Minden nap csinálj valamit! Légy aktív. Minden edzés kb. 10-15 percig tartson. Ne felejts el bemelegíteni az elején és nyújtani a végén!

|  |  |
| --- | --- |
| **Hétfő** | 5 km laza futás  Has (2 kör)  20 normál felülés  20 hasprés  20 V-felülés (Felsőtestet és lábat egyszerre emeld fel a talajról és érintsd meg a lábad)  20 lábemelés (Háton fekve, kezek a test mellett, lábak nyújtva, kis távolságra a talajtól)  15 oldal- alkartámasz lábemeléssel, mindkét oldalon (lassan emeld fel a lábad és vissza)  20 oldal-hasprés, mindkét oldalra (Térdek együtt, láb 90 fokban) |
| **Kedd** | Láb (3 kör) (20 mp pihi a feladatok között és 5 perc pihi a körök között)  20 kitöréses ugrás  20 guggoló-ugrás  20 4 ütemű fekvőtámasz  Kitöréses séta 3 pulzálással (20 mindkét lábbal)  Magas térd (20 mp)  20 split-blokk – mindkét oldalon (koncentrálj a szűk bázisra és arra, hogy a testsúly lefelé menjen + mély kitörés)  200 has, tetszőleges feladatokkal |
| **Szerda** | 3km gyors futás (keményen és mérni az időt közben)  Kar (4 kör) (20 mp pihi a feladatok között és 3 perc pihi a körök között)  20 fekvőtámasz  20 tricepsz (test leengedése, kéz stabilan legyen a hát mögött)  20 alkartámaszból fekvőtámasz  10 húzódzkodás (ha tudod hol csinálni) |
| **Csütörtök** | Körállomás, 3 kör: 20 munka, 10 mp pihi a sprint után (Minden feladat után csinálj 20 méter sprintet, ha van rá helyed) 5 perc pihi a körök között   1. Magas térd 2. Sprinterek keze 3. Térdek a mellkasba (Figyelj a kezek mozgására és a futómozdulatra) 4. Kitöréses ugrás 5. Oldal-alkartámasz balra 6. Oldal-alkartámasz jobbra 7. Forgó-ugrás 8. 4 ütemű fekvőtámasz 9. Alkartámasz 1 perc   Has: 200, tetszőleges feladatokkal |
| **Péntek** | 800m 3 próbálkozás (3 perc pihi köztük)  1 lépéses árnyékmozgás: 20 mp munka + 20 mp pihi, 5 kör támadó és 5 kör védő, ebből 3 kör összesen  Has: ugyanaz, mint hétfőn |