**1. hét: U19+ felnőtt**

1. edzés:

* 10 perc bemelegítés
* 4 ütemű fekvőtámasz 5 percen keresztül (nincs pihenés) – mennyit tudsz megcsinálni
* plank: 3 x 1 perc egyik láb emelésével, 3 x 1 perc egyik kar emelésével
* squat jump (up ) 10 x 30 sec munka, 30 sec pihenés
* fast feet (bármilyen gyors, kicsi szökdelés) 10 x 20 sec munka, 10 sec pihenés

2. edzés:

* 6 km futás saját tempóban, de nem kocogásban

3. edzés:

* 20 perc bemelegítés, utána lábizom erősítés súlyokkal (kilépések, guggolások)

4. edzés:

* Kilépések oldalazva szalaggal beülésben 10jobbra, 10balra/5×
* Szalagot kikötni valahova, térd magasságba helyezni es mindkét térddel kifele es befele is tolni a szalagot 30mpig/2× mindkét térd mindkét irányban
* Két kézben valami nehezék, akar két üveg ásványvíz, es kilepések 10jobb lábbal 10bal lábbal/5×
* Haránt állasból térd felhúzásba ugrás, 10-10/5×
* Ütővel, ha van nehéz ütő akkor azzal, folyamatos leütés mozdulat alkarbol 45sec munka/15 sec pihenés/3× mindkét kar
* Fast feet tetszőlegesen 20mp, majd 10 db lábmunka, ha nincs hely akkor egy lépeses, ha van hely akkor normális lábmunka/10×, sorozatok között 30 sec szünet
* Hason fekvés, nyújtva a kéz, ásványvizes üveget átvezetni egyik kézből a másikba, nyújtott kéz, 10db/3×
* Lebegő felülés nyújtott kéz es láb, 15db/5×
* Két kézben ásványvizes üveg, jobb lábon leguggolni a sarkadra, 10db/3× mindkét láb

5. edzés:

* 5km – átlagos tempójú futás, nem kocogás, nem erős tempó, regeneráló futás, alapos nyújtás utána

6. edzés: - láberősítések 5 kör – 20 sec pihenő az ugrások között és 5 perc pihenő körök között

* 20 lunge jumps (kitörésben szökdelés)
* 20 squat jumps (up)
* kitörés séta közben (háromig számolni tartás közben) 20 db lábanként
* magas térdemelés helyben futásban (20 sec)
* 20 split step blokkugrás – oldalanként
* 200 bármilyen hasizom

7. edzés:

* V felülés 4x 20 db
* plank -30-30-30 sec (normál, bal oldal, jobb oldal) pihenés nélkül, 4x
* split blokkugrás 20/ 3x- mindkét oldalra (legyen mély és robbanékony)
* wood chop félig térdelésben: <https://www.youtube.com/watch?v=pWILx_qFkA0> 20 db mindkét oldalon / 3x
* oldal plank (csípőemeléssel) 20 db / 3x mindkét oldalon
* squat jumps 15 db / 4x
* wheelbarrow: <https://www.youtube.com/watch?v=DJp5OOIp3MA> 15 db /4x
* hip dip: plank pozícióban csipőfordítás20-20 db /4x

8. edzés:

* 5 km futás saját tempóban
* felsőtest erősítés bemelegítés után

9. edzés: lábizom erősítés az eddigi gyakorlatokból és:

* ugrálókötél, 4 ütemű fekvőtámasz.