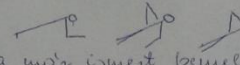
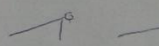

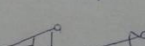
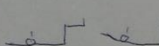
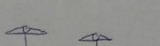
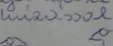
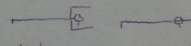
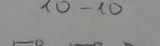
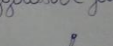
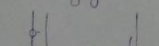
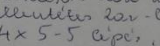
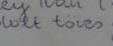
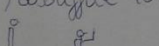

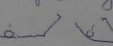

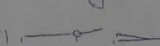
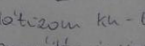


Felkészülés 2016 nyár
/2 hét a kezdés előtt, heti 3 edzés/

Vendég edzés előtt stabilitást és mobilitást fejlesztő gyakorlatokat kell végezni.
A legfontosabb a gyakorlatok végrehajtása közben a MINŐSEG!!!

Stabilizáló gyakorlatok:  40-40" 1' 30s pihenés
Bemelegítés 10 / a már ismert bemelegítő program alkalmazásával

1. nap		2. nap		3. nap	
a)	 Fekvőtámasz 20	a)	 Húzóelődés 5-8	a)	 Fekvőtámasz egy 2, majd másik lábbal támaszsal 20
b)	 Hátréptés 20	b)	 Ürölt 2 lépés, váltott lábbal 10-10	b)	 Guggolásból felugrás 15
c)	 Hátizom kh.-ből könnyítés és ugrás 15	c)	 Kétféleképpen előre-hátra /ellenértés 2x-2x/ 4x 5-5 lépés, 3 szünettel, 15-15	c)	 Csúszó láb (5 sz) ürölt törzs gyakorlat
d)	 Guggolás jobbról 10db /balról 10db a jobb /balról	d)	 Ürölt felülésben páros lábemelés 15-15 (jobb-bal)	d)	 Ugrással vagy lépéssel fel-le ugrás
e)	 Támaszkodás v. kötél, 12-12 lépés	e)	 Ürölt felülésben páros lábemelés 15-15 (jobb-bal)	e)	 Törzsi ugrás 20 (cipőmeléssel)
f)	 Tehertartó csónak 10-10	f)	 Hátizom ellenértés kar és lábemelés 15-15	f)	 Hátizom kh.-ből könnyítés és ugrás 15
4 kör a körből 2x 2' pihenés 30' váltás vagy jutás 140-150 bpm		4 kör 2' pihenés 4x 10' jutás 140-160 bpm 2' pihenéssel (váltás ugrással) 4 kör 2' pihenés		váltott lábú kötél (dinamikus) vagy jelmez 10-10 4 kör 2' pihenés	

Edzés végén 10'-15' nyújtó gyakorlatok!!!
Törzs és hátsó izomokkal vagy labdával!

ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK:

Ismétlésszám	3x15
Ismétlések közötti szünet	30-45mp
Fontos instrukció:	-összes feladat során, megfeszítjük a faizmot, hasizmot, behúzzuk a köldököt a gerinc irányába, majd fel a rekeszizom felé -amikor az erőt kifejtjük, fújjuk ki a levegőt!



1.páros térd a talajon, megfeszítjük a farizmot, hasizmot, jobb kézzel a nyaki szakasz mögött fogjuk a botot, bal kezünkkel a gerinc ágyéki szakasza mögött, feszes far- és hasizom, fej-hát-fenek a boton

2.lassan előre hajolunk, megtartjuk 3mp-et, majd vissza

FEJET-HÁTAT-FENEKET A BOTON TARTJUK FOLYAMATOSAN!

3. 15-ször ismétljük



1.jobb kézzel a nyaki szakasz mögött fogjuk a botot, bal kezünkkel a gerinc ágyéki szakasza mögött, feszes far- és hasizom, fej-hát-fenek a boton

2.lassan előre hajolunk, enyhén hajlított térdel, tartjuk 3mp-et, majd vissza

FEJET-HÁTAT-FENEKET A BOTON TARTJUK FOLYAMATOSAN!

3. 15-ször ismétljük



1. megfeszítjük a farizmot, hasizmot, jobb kézzel a nyaki szakasz mögött fogjuk a botot, bal kezünkkel a gerinc ágyéki szakasza mögött, feszes far- és hasizom, fej-hát-fenék a boton lábfejek vállszélesen

2. sarkon a testsúly, majd a fenéket hátra felé tolvá (mintha egy messzi székre ülnék le) lassan behajlítjuk a térdet

TÉRD NEM MEHET A LÁBUJJAK ELÉ!

3. alsó lábszár és a törzs két párhuzamos egyenest alkot

4. 15-ször ismétljük



1. megfeszítjük a farizmot, hasizmot, jobb kézzel a nyaki szakasz mögött fogjuk a botot, bal kezünkkel a gerinc ágyéki szakasza mögött, feszes far- és hasizom, fej-hát-fenék a boton lábfejek vállszélesen

2. behajlítjuk a térdet, míg az elől lévő láb párhuzamos lesz a talajjal,

3. majd a farizom és combizom segítségével visszatoljuk magunkat a kiinduló helyzetbe

TÉRD NEM MEHET A LÁBUJJAK ELÉ!

TESTSÚLY MINDKÉT LÁBON EGYENLŐEN OSZLIK EL!

4. 15-ször ismétljük



1.90fokban hajlított lábak,
talp a talajon
karok a keresztben,
medence billent

2.csak a fenék feszítésével
elemeljük a csípőt a
talajról,
megtart 10mp-et,
majd vissza le

4. 15-ször ismétljük előre-
hátra

DERÉK NE
HOMORÍTSON!
CSAK FARIZOM
DOLGOZIK!



1.90fokban hajlított lábak,
egyik láb elemel a talajról
és pipál,
karok a keresztben,
medence billent

2.csak a fenék feszítésével
elemeljük a csípőt a
talajról,
megtart 5mp-et,
majd vissza le

4. 15-ször ismétljük előre-
hátra

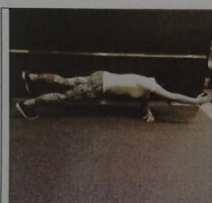
DERÉK NE
HOMORÍTSON!
CSAK FARIZOM
DOLGOZIK!



1.könyök a váll ízület alatt,
far-,hasizom feszes,
fej,hát,fenék egyvonalban van,
medence billent,
lábak medenceszéles terpeszben

2.45mp-ig megtartjuk a pozíciót

DERÉK NEM HOMORÍT!



1.könyök a váll ízület alatt,
far-,hasizom feszes,
fej,hát,fenék egyvonalban van,
medence billent,
lábak medenceszéles terpeszben

2.lassan megemeljük az ellentétes kar-lábat, megtartjuk 3mp-et, majd vissza le a talajra és ellentétes oldalon megismételjük

DERÉK NEM HOMORÍT!



1.könyök a váll ízület alatt,
far-,hasizom feszes,
fej,hát,fenék egyvonalban van,
lapocka zár,
csípőt előre toljuk,
felül lévő lábat előre tesszük

2.45mp-ig megtartjuk a pozíciót

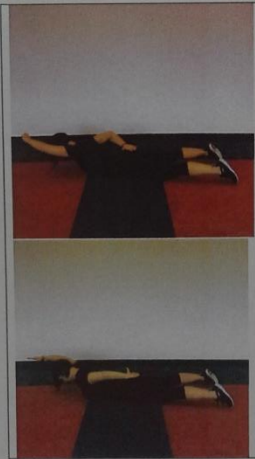
**FEJ NEM ESIK ELŐRE!
TÖRZS VÉGIG FESZES!**



1.hasonfekvő pozícióban,
kezek a homlokon,
has, farizom feszes,
tekintet a talajon

2.levegőt kifújva lassan
elemeljük a törzset a
talajról, majd megtartjuk
3mp-et

3.15-ször ismétljük



1.hasonfekvő pozícióban,
bal kéz a fej fölött,
jobb kéz a farizom felett
has, farizom feszes,
tekintet a talajon,
törzset elemeljük a talajról
és megtartjuk

2.levegőt kifújva, törzset
fent megtartva, lassan
megcseréljük a karokat

3.15-ször ismétljük