

EDZÉSTERV

Heti edzésszám: 4-5

Megkérek mindenkit, hogy **kerülje a konditeremben végezhető súlyzós edzéseket, mivel a koronavírus a fémek (súlyzók, gépek) 3-4 napig is képes életben maradni**, nem beszélve arról, hogy a zárt térben történő tartózkodás és érintkezés tovább fokozza a vírus terjedésének lehetőségét.

Kizárólag a saját testsúllyal otthon végezhető törzsgyakorlatokat, illetve a maximális oxigénfelvevő képesség fenntartása érdekében az alábbi szabadban végezhető futó programokat kell végrehajtani.

A vírusfertőzés elkerülése érdekében ajánlom **a napi szükséges 30mg/testsúlykilogramm C-vitamin bevitel megduplázását és annak 4-5 alkalomra történő elosztását** a táplálékbevitel során.

Tehát egy 70kg súlyú sportolónak a napi 2100mg helyett akár 4000mg bevitelét 4x1000mg-os adagokban elosztva. A C-vitamin vízben oldódó és nem túlادagolható vitamin, amely az immunvédekezésben kiemelt szerepet játszik, azonban a túl nagy adag egyszerre történő bevitele során nem tud ilyen mennyiség hasznosulni.

Továbbá ajánlom a tél végén szükséges D vitamin bevitel, amely kb.2000 NE (nemzetközi egység) megduplázását is 4.000 NE-re. Táplálékkal a megfelelő mennyiség nem fedezhető, ugyanakkor a napfény UVB sugarainak hatására a szervezetben is képződik. Pl: nyáron extrém UVB sugárzás mellett fél óra alatt akár 20.000 NE.

A túlادagolás veszélye csak az igen nagy mennyiségű, mesterséges bevitel esetén áll fenn. Mivel a D-vitamin zsírban oldódó vitamin, a felesleg elraktározódik, túlادagolási tüneteket pedig csak **az ajánlott mennyiség százszorosának hosszú időn át tartó szedése** okoz.

Törzsprogram: az edzés elején, mindezt köredzésben végrehajtva pihenő nélkül (kb. 10 perc) x 3 kört kell végre hajtani.

Törzs program:	fekvőtámasz	1x30
	Hasprés	1x 30,
	Lábemelés	1x 20,
	Statikus „RKC plank	1 perc,
	Négykézláb ”cicahátból”előre és visszamászás	1x8,
	Side plank ”oldalsó alkartámasz”	1x30-30 mp
	Dinamikus oldalsó alkartámasz	1x10-10 ism.,
	fekvőtámasz tenyér elhagyja a talajt	1x 15

Futás: heti 4 alkalommal 2x25 perc 4-4 km