

Heti edzésterv

Ajánlott edzésszám: heti 3-4

Próbálok olyan feladatokat keresni, küldeni, amelyeket valószínűleg mindenki el tud végezni otthoni környezetben, ill. lakóhelyéhez közel. Ezeket természetesen ki lehet egészíteni bármilyen olyan gyakorlattal, amelyhez megfelelő eszközeitek vannak (pl. TRX, gumiszalag, fitball labda, marokerősítő stb.). Ezekhez remek videókat lehet találni a youtubon. Szabadtérré a futáson kívül mást nem javaslok, mivel a tisztí főorvos is azt mondja, hogy a játszótereket, szabadtéri pályákat ne használjuk. Néhány fiúnál fokozottan, de egyébként mindenkinél szükség lenne tartásjavító, nyújtó gyakorlatok végzésére. Később ezek jelentősen csökkentenék az esetleges sérülések bekövetkezését. Meg egyébként is alapvető, könnyen kivitelezhető és hasznos.

1. hét

Bemelegítés: 5 perc átmozgató gimnasztika. Főleg boka és térd ízület.

Fő rész:

- 3x3 perc szökdelés folyamatosan önállóan váltogatva a zárt lábú, terpesz-zár, egylábás szökdeléseket (amennyiben lehet a szökdelés ritmusának megfelelő ütemű zenére, én pl. erre szerettem: <https://www.youtube.com/watch?v=cXMhKdAwLbs>, de bármi jó).
- 5x20 db guggolás. HELYES tartással!!! (Ezek, hogy lábak párhuzamosan váll szélességben legyenek. A térdek vonala nem lehet a cipők vonalánál előrébb, tehát az igyekezzenek a hátat egyenesen tartani és a fenék mozduljon hátra a sarok irányába. A törzsnek és az alsó lábszárnak párhuzamosnak kell lenni. A comb és a lábak szára közel derékszöget alkosson, a karok legyenek mellső középtartásban. Abban az esetben, ha a játékos a tesztelés alatt nem képes a sarkára ülni, úgy a hát és az alsó lábszár egy síkba esése a guggolás alatt nem várható el, mert ízületi korlátolt, így ez ne legyen követelmény. Addig csinálja a játékos, amíg a végrehajtás helyes.

Hibaforrás lehet:

- A hát nem egyenes, gömbölyödik
- A lábak nem párhuzamosak, nincs vállszélességben- Nincs derékszög a comb és az alsó lábszár között
- A lábak nem nyúlnak ki térdben az állás helyzetben- A térd előrébb van, mint a cipő vonala)
- 4x5 db kitörés mindkét lábbal, csípőre tett kézzel. Törzs maradjon lehetőleg függőleges, ne dőljön rá az elől lévő lábára, comb érje el a vízszintes helyzetet.
- 3x10 db lebegőülés. Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés magas tartás. Dinamikus végrehajtás.
- 3x1 perc plank



- 4x8 db fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás magas támasz helyzetben (szék ülő részén, ágy szélén, lépcsőn stb.) Itt is fontos a helyes tartás. Törzs helyzete, mint a plank esetében. Karok szimmetrikusan dolgozzanak.

Levezetés: nyújtások, hajlítások terpeszülésben, terpeszállásban (esetleg segítséggel).

Jó munkát!