

TÁVEDZÉS A KIADOTT EDZÉSTERV ALAPJÁN

U 13 – U 14

"Szabadtéri edzésterv"

Bemelegítés: gimnasztika, dinamikus nyújtás, gyakorlatonként 6-8 ismétlés, 5 perc futás

- lábujjhegyre állás
- szabályos guggolás
- törzsdöntés, hajlítás
- oldalra fordulás törzsdöntésből
- törzshajlítás oldalra
- vállkörzés, karkörzés hátra
- karkörzés, szökdeléssel előre- hátra
- guggoló támasz, egyik láb hátul, 2 rugózás, 2 rányújtás
- 2 perc laza, kocogó futás, majd 3 perc mérsékelt intenzitású futás kb 75%-os intenzitással

Főrés: erősítés kézi súllyal (vizes palack, medicinlabda, csuklósúly, tárcsa) korosztályodnak megfelelő súlyokkal

III. Állásban (2x15 ism.)

- kitörésből térdhúzás karemeléssel
- egylábas guggolás karemeléssel
- szökdelésből guggolásba érkezés súllyal
- előre kitörés törzsfordítással

II. Kartámaszban (2x10 ism.)

- fekvőtámasz helyzetben váltott karemelés
- egyik kar megtartása oldalt, onnan magas tartásba vinni
- oldalsó kartámaszban könyök-térd összeérintés
- oldalsó kartámaszban, kart mellső középtartásból függőlegesbe vinni
- fekvőtámasz helyzetben térdhúzás/nyújtás, karhajlítás/nyújtás 4 ütemben
- térdhúzás oldalra csípőleengedéssel, majd visszatolás kiinduló helyzetbe
- térdhúzás, láb kinyújtása oldalra, majd visszahúzás, hátratólás 4 ütemben

III. Hason/háton fekvésben (2x15 ism.)

- hanyattfekvés, derékszögben hajlított térd, függőleges karok, ellentétes kar-láb leengedés
- ellentétes kar-láb összeérintés, másik kéz tarkón, láb talpon, egy súllyal
- hason fekvésben ellentétes kar-láb emelése, sarok érintése váltva, két súllyal
- tarkóra húzás, két súllyal (15 ism.)
- súly fej felett, derék mögött átadása, egy súllyal (1kör= 1ism.)

Nyújtás: lassú, gyakorlatonként 20 másodpercig megtartva

- hason fekvés, feltolások
- egyik lábbal kilépés előre, csípő lefelé ill előre tolása, alkartámasz, ebből kifordulás elől lévő láb felé karemeléssel (csípő, comb, mell, váll)
- egyik térd behajlítva, lábszár magad előtt, ráhajlás (farizom, belső csípő)
- állásban sarkat feltenni kb. csípőmagasságba, ráhajolni (térdhajlító)
- háttal a támasznak, lábfejet beakasztani, combokat párhuzamosan tartani (elülső comb, csípőhajlító)
- megkapaszkodsz valahol, karok fej felett, csípőkiengedés oldalra (széles hát, kar)
- állás fal, ajtófélfá, kapufa mellett, közelebb eső lábbal kilépés előre, lábfejek párhuzamosan (mell, elülső váll, vádli nyújtása)
- karok, nyak nyújtása (hajlító, feszítők)

Az edzés, - ha minden gyakorlatot szabályosan, az erősítést megfelelő intenzitással, a nyújtógyakorlatokat elegendő ideig, 20 s megtartással végzed-, kb 40-45 perc alatt végezhető el.

Jó edzést!!!! 😊

2. TABATA

1. „Hegymászás”



10 mp pihenő

20 mp mozgás



2. „Guggolás”



10 mp pihenő

20 mp mozgás



3. Hasprés



10 mp pihenő

20 mp mozgás



4. Páros karkörzés



10 mp pihenő

20 mp mozgás



5. „Csípőemelés”



10 mp pihenő

20 mp mozgás



6. „Falnál ülés”



10 mp pihenő

20 mp mozgás



MAGAS INTENZÍÁSÚ INTERVALL EDZÉS

Alapos bemelegítés után, kezd el a gyakorlatokat. Egy feladatot 4x ismételd meg, a következő gyakorlatot 45 másodperc pihenő után folytasd és így tovább.

A tabata után védekező és támadó lábmunka következik.

Lehetőség szerint 3x3 méter távolságra helyezz 3 tárgyat és ezt kell majd kerülgetni.

1. feladat: kitámadás – visszarendeződés 10 x
2. feladat: kitámadás után sáncmunka 10 x
3. feladat: kitámadás- visszarendeződés után hasonfekvés 10 x

Ebből kérek négy sorozatot / kettő bal, kettő jobb /

Felcsapások 3 kg, lövő erősítő gyakorlatok kb. 1 kg-os súlyzó vagy egyéb tárgy.

1. feladat: páros kezű felcsapás 10 x
2. feladat: Ügyesebb kézzel lövő mozdulat 10 x
3. feladat: másik kézzel 10 x
4. feladat: Kanyarított lövés 10 x

Négy sorozatot kérünk, a végén ne felejtsetd el az alapos nyújtást!

VISSZAJELZÉST KÉREK AZ EDZÉSEKRŐL!!!!

Jó munkát kívánok!