

Edzésprogram

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok blokkja. (5perc)

- fejkörzés jobbra-balra
- vállkörzés előre-hátra
- karkörzés előre-hátra
- csípőkörzés jobbra-balra
- törzskörzés jobbra-balra
- térdkörzés
- boka és csuklókörzések

Keringést fokozó gyakorlatok. (4-5 perc)

Ezt mindenképpen egy zene ritmusára végezd. Szökdelés legyen. Az edzésen már többször végeztük, főleg a kapusokkal!

- 8 ütemen keresztül szökdelés zárt állásban, majd terpeszállásban, bal haránt állásban, majd jobb haránt állásban. 4X
- 4 ütemen keresztül szökdelés zárt állásban, majd terpeszállásban, bal haránt állásban, majd jobb haránt állásban. 4X
- 2 ütemen keresztül szökdelés zárt állásban, majd terpeszállásban, bal haránt állásban, majd jobb haránt állásban. 4X
- kétszer szökdelj bal lábadon jobb sarok emeléssel, majd kétszer jobb lábon bal sarok emeléssel. 24X

Csatolom a „Jolanda americano” zenét. Erről be fog ugrani a feladat!

Fő nyújtó hatású gyakorlatok. (10-15 perc) A gyakorlatokat az edzésen csináltuk!

Ajánlott video: <https://www.youtube.com/watch?v=JJ-2n88EPW4&t=1069s>

- Terpeszállásban törzshajlítás előre. Saját testsúllyal nyújtsd az izmod! (24 zenei ütem.)
- Terpeszállásban törzshajlítás előre. Rásegítéssel (Bokafozás segítségével, a törzseddal közelíts a két lábad által közrezárt sík felé!) nyújtsd az izmod! (24 zenei ütem.)
- Zárt állásban törzshajlítás előre. Saját testsúllyal nyújtsd az izmod! (24 zenei ütem.)
- Zárt állásban törzshajlítás előre. Rásegítéssel (Bokafozás segítségével, a törzseddal közelíts a nyújtott lábad felé!) nyújtsd az izmod! (24 zenei ütem.)
- Nagy terpeszállásban ereszkedj és közelíts meg minél jobban az oldalspárta helyzetét. Tartsd a fájdalom ponton 24 zenei ütemen keresztül! 24 zenei ütem után növekd a terpeszed szélességét! Újabb 24 zenei ütemen keresztül tartsd!
- Széles terpeszülésben (fájdalom pontján) tartsd a törzsöd egyenesen és merőlegesen a talajra! Először a kezéd legyen a csípő mellett a talajon, hogy egyenesen és merőlegesen álljon a törzsöd 24 zenei ütemen keresztül! Utána tartsd meg 24 zenei ütemen keresztül kéztámasz nélkül. (A karok legyenek oldalsó középtartásban!)
- Terpeszülésben hajolj a bal lábadra úgy, hogy az ellentétes kezeddal (jobb) fogd meg a bokádat. Törekedj arra, hogy egyenes törzsszel hajolj előre! (24 zenei ütem.)
- Terpeszülésben hajolj a jobb lábadra úgy, hogy az ellentétes kezeddal (bal) fogd meg a bokádat. Törekedj arra, hogy egyenes törzsszel hajolj előre! (24 zenei ütem.)

- Terpeszülésben hajolj középre úgy, hogy az ellentétes keziddel fogd meg a bokádat. Törekedj arra, hogy egyenes törzsszel hajolj előre! (24 zenei ütem.)
- Bal gátülésben feküdj hanyatt! (24 zenei ütem.) Ügyelj, hogy derékszögekben álljanak a combcsontok, mert különben az egész nem ér semmit.
- Jobb gátülésben feküdj hanyatt! (24 zenei ütem.) Ügyelj, hogy derékszögekben álljanak a combcsontok, mert különben az egész nem ér semmit.

Keringést fokozó gyakorlatok. (2-3 perc) Végezd jó zenére!

Zenére járások és futások.

Járás. 16X Járás magas térd emeléssel. 16X

Magas térdemeléssel futás (32 zenei ütem) – Sarokemeléssel futás (32 zenei ütem).

Erősítő hatású gyakorlatok. (10-15 perc)

A gyakorlatokból csak annyit csinálj, amennyit még szabályosan végre tudsz hajtani! Ajánlott teljes testes edzések videón a youtube-ról: (mind nagyon jók!)

Egyet válassz! https://www.youtube.com/watch?v=PSj_U9EuD_0

(teljes testes edzés 15

perc)

<https://www.youtube.com/watch?v=WY456YjaB3E> (Tabata workout 4 perces)

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws> (Tabata workout 7 perces)

https://www.youtube.com/watch?v=Q_Rox_zOcM4 (Tabata workout 9 perces)

Főbb izomcsoportokat megmozgató gyakorlatok: A fenti videoprogramok helyett.

Fekvőtámaszba karhajlítás nyújtás. 3x10 db

Hanyatt fekvésben emelkedés lebegőtámaszba, majd ereszkedés vissza hanyatt fekvésbe. 3x10 db

Guggolás. Kiinduló helyzet terpeszállás. Ereszkedj le addig, míg a combcsont párhuzamos nem lesz a talajjal, majd emelkedj vissza terpeszállásba. (Váll szélességű terpesz, a hát egyenes marad!) 3x10

Kitörés előre. Kiinduló helyzet alapállás. 1. ütem: lépés előre mély támadóállásba. 2. ütem lépés

vissza kiinduló helyzetbe. (Egyenes hát, térd nem csúszik a boka elé, combok feszülnek, kar lendítése szivacs labdával a kézben) 2x10 db jobb és 2x10 db bal lábbal. Lehet váltott lábbal is csinálni. 4x10 db

Négyütemű fekvőtámasz. Kiinduló helyzet terpeszállás. 1. ütem: ugrás guggoló támaszba. 2. ütem: ugrás fekvőtámaszba. 3. ütem: ugrás guggoló támaszba. 4. ütem: ugrás terpeszállásba. 3x10 db

Keringésfokozás levezetésre:

<https://www.youtube.com/watch?v=C3zPjIC0m2c>

Kiinduló helyzet terpeszállás. 1. ütem: bal térd felhúzás. 2. ütem vissza kiinduló helyzetbe. 3. ütem: jobb térd felhúzás. 4. ütem vissza kiinduló helyzetbe. 16x Sarokemeléssel is 16x.

Helyben szökdelés előre- hátra, jobbra-balra. 8x-8x

Helyben szökdelés jobb lábbal előre- hátra, jobbra-balra.

8x-8x Helyben szökdelés jobb lábbal előre- hátra, jobbra-balra. 8x-8x

Várom visszajelzéseket az edzéssel kapcsolatban, esetleg fotókat, videókat!

Jó munkát kívánok!

Üdvözlettel: Attila