

Edzésnapok	Hétfő	Kedd	Csütörtök	Szombat
udvar:	-Egyéni bemelegítés: 10perc -Kihívás gyakorlása: 1 tekercs WC papírral való dekázás! Ezt kérném videóra venni és feltölteni a csoportba!	-Fogójáték (testvérrel,szülővel) -1v1 (testvérrel ,szülővel) vonaljáték átkell vezetni a labdát a vonalon.	-10 perc folyamatos labdavezetés irányváltással külsővel belsővel talppal laza futás irányváltással közben 10x leguggolni -10 fekvőtámasz jobb lábon szökdelni bal lábon szökdelni (30mp)	-Plank: alkar két kéz jobb kéz bal kéz megfordulva két kéz jobb kéz bal kéz 20mp gyakorlatok 2x 20mp pihenő. -Coerver: labdavezetés talppal külsővel belsővel mindkét lábbal tengelyed körül megfordulni labdavezetéssel külsővel belsővel szabad játék: foci
lakás:	-Egyéni bemelegítés: 10perc -Kihívás gyakorlása: 1 tekercs WC papírral való dekázás! Ezt kérném videóra venni és feltölteni a csoportba!	-Tegyél a földre egy műanyag palackot állítva páros lábbal átugrani ,jobb lábbal átugrani, bal lábbal átugrani 10x -Leülsz a palack elé és a feltett zárt lábadat átrakod bal jobb irányba 10x (ismétlés 3x) 1v1 labdatartás kis területen (tesó szülő ellen)	-Lépcsőházban a legalsó szinttől a legfelső szintig való felfutás 5 perc. egy lépcső szakaszon lefelé laza futás. felfelé: páros lábon szökdelés, jobb lábon szökdelés , bal lábon szökdelés minden gyakorlat 3x!	-Plank: alkar két kéz jobb kéz bal kéz megfordulva két kéz jobb kéz bal kéz 20mp gyakorlatok 2x 20mp pihenő. -Coerver: labdavezetés talppal külsővel belsővel mindkét lábbal tengelyed körül megfordulni labdavezetéssel külsővel belsővel szabad játék: foci
Levezetés:		-Legnagyobb távolságra lerakni egy tárgyat és belsővel eltalálni kislabdával(tenisz labda stb.)	-Kihívás gyakorlása	-Szombatra az a feladat ,hogy a családban rajtad kívül még egy valakinek dekázni kell WC papírral. - Kettőtök dekázási értéke ér. Ezt töltsd fel a csoportba,akik a legtöbbet dekázzák ők nyernek!