|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok  **!rakok fel videót a csoportba!** | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | - bemelegítés: 5perc laza futás irányváltásokkal kitámasztásokkal  5perc futóiskola  (mindenből 2x az edzésen gyakoroltakat)  helyettesítsd a bóját olyannal ami nem kemény.  Labdaérzékelés: labdavezetés külsővel belsővel talppal 3x másfél perc. Két boka között egyhelyben 3x 1 perc,váltott lábbal egy helyben talppal érinteni a labdát 3x 1perc  2x 5 perc futás folyamatos a két futás között 2 perc pihenő  dekázás-játék a lehetőségekhez képest | Bemelegítés: 2x 5 perc labdavezetés irányváltással  Az első 5 perc laza a második 5 perc lendületes, 2 perc pihenő.  10fekvőtámasz  10 felülés  10 térdemelés páros lábbal  Egymás utáni szériák közöttük 2 perc pihenő  4x: 40 fekvő  40 felülés  40 térdemelés  10 perc egyéni cselek gyakorlása, labdavezetéssel  játék-dekázás 10p | Bemelegítés: egyéni 5 perc.  Plank: minden gyakorlat 40mp  20mp pihenő (3x)  Alkar plank: két kézzel,jobb kézzel,bal kézzel  megfordulva háton (ugyanezt)  Fekvőtámaszba lent maradni 4x 40 mp ,30 mp pihenő . | Coerver: labdavezetés külsővel,belsővel,jobb lábbal ,bal lábbal ,talppal megállítod tovább viszed,váltott lábbal mindig  Sprintek: 8x 15 méter  8x 10 méter  8x 5 méter  sprintek között 20 mp szünet |
| lakás: | - bemelegítés 5 perc  Lépcsőn lefutni legalsó szintre majd felfutni a legfelső szintre (laza)  5 perc futóiskola mindenből 2x az edzésből gyakoroltakat,helyettesítsd a bóját pl (zokni,ruhadarab)  Labdaérzékelés : labdavezetés külsővel,belsővel,talppal, 3x 1,5perc.  2 boka között egy helyben 3x 1,5perc 2 perc pihenő ,váltott lábbal egy helyben érinteni a labdát 3x 1 perc  3x 10perc négy ütemű gyakorlat.  dekázás a lehetőségekhez képest. | - bemelegítés lépcsőn lefutni,felfutni 5 perc  2 perc pihenő, 10fekvőtámasz  10 felülés  10 térdemelés páros lábbal  Egymás utáni szériák közöttük 2 perc pihenő.  4x: 40 fekvő  40 felülés  40 térdemelés  10 perc egyéni cselek gyakorlása, labdavezetéssel  játék-dekázás 10p | Bemelegítés: egyéni 5 perc.  Plank: minden gyakorlat 40mp  20mp pihenő (3x)  Alkar plank: két kézzel,jobb kézzel,bal kézzel  megfordulva háton (ugyanezt)  Fekvőtámaszba lent maradni 4x 40 mp ,30 mp pihenő . | Coerver: labdavezetés külsővel,belsővel,jobb lábbal ,bal lábbal ,talppal megállítod tovább viszed,váltott lábbal mindig.  Lépcsőházban: 1 lépcsőszakasz lefut visszafut 30mp pihenő (8x) |
| Levezetés: |  |  | Dekázás-Játék 10 perc | Dekázás |