|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 irányváltássalAz első 5 perc laza a második 5 perc lendületes, 2 perc pihenő.10fekvőtámasz10 felülés 10 térdemelés páros lábbalEgymás 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 kézzelmegfordulva 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 mindigSprintek: 8x 15 méter8x 10 méter8x 5 métersprintek 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 perc3x 10perc négy ütemű gyakorlat.dekázás a lehetőségekhez képest. | - bemelegítés lépcsőn lefutni,felfutni 5 perc 2 perc pihenő, 10fekvőtámasz10 felülés 10 térdemelés páros lábbalEgymás 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 kézzelmegfordulva 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 |