

Edzésnapok !rakok fel videót a csoportba!	Hétfő	Kedd	Csütörtök	Szombat
udvar:	<p>- bemelegítés: 5perc laza futás irányváltásokkal kitémasztásokkal 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</p>	<p>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</p>	<p>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 .</p>	<p>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</p>
lakás:	<p>- 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.</p>	<p>- 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</p>	<p>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 .</p>	<p>Coerver: labdavezetés külsővel,belsővel,jobb lábbal ,bal lábbal ,talppal megállítod tovább viszed,váltott lábbal mindig. Lépcsőházban: 1 lépcsőszakasz lefut visszafut 30mp pihenő (8x)</p>
Levezetés:			Dekázás-Játék 10 perc	Dekázás

