|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | - bemelegítés: 15perc laza futás  Mobilizációs gyakorlatok  lásd Youtube  Gyakorlat faltól vagy palánktól vagy visszapasszoló segítségével zajlik.  -4m távolságra  - átadás váltott lábbal  - egyérintőben  - egy pattanással belsővel lábfejjel  mindkét lábbal (FONTOS) | * bemelegítés 15 perc laza futás!   Állóképesség fejlesztő:  - álló helyzetből guggolás  - kilépés oldalra mindkét irányba  - hanyatt fekvés lábak emelése a talajtól 10 cm ebből ollózó mozdulatok végzése  minden gyakorlatból 3x15 gyakorlatok között 30mp pihenő | -bemelgítés :  Coerver  Labdavezetés: Külsővel,Belsővel,talppal  Váltott talppal a lábad érintésével  két boka között (tiki-taki)  Minden gyakorlatot mindkét lábbal megcsinálni  Plank: Alkar plank- két kézzel bal kézzel jobb kézzel, megfordulva is. minden gyakorlatot 2x 20mp  fekvőtámaszban hajlított kézzel lent maradni 4x 15mp  Gyakorlatok között 30mp pihenő! | - bemelegítés  15x fekvőtámasz  15x felülés  15x négyütemű gyakorlat  15 térdfelhúzás  Kerékpározás 1 óra |
| lakás: | Bemelegítés: 15 perc szobabicikli  vagy ugrókötél  Mobilizációs gyakorlatok  lásd Youtube  Gyakorlat faltól vagy palánktól vagy visszapasszoló segítségével zajlik.  -4m távolságra  - átadás váltott lábbal  - egyérintőben  - egy pattanással belsővel lábfejjel  mindkét lábbal (FONTOS) | -bemelegítés : lépcsőház használata 10 perc folyamatos le és fel szaladás a lépcsőházban 2x5 percre bontva  Állóképesség fejlesztő:  - álló helyzetből guggolás  - kilépés oldalra mindkét irányba  - hanyatt fekvés lábak emelése a talajtól 10 cm ebből ollózó mozdulatok végzése  minden gyakorlatból 3x15 gyakorlatok között 30mp pihenő | -bemelgítés :  Coerver Labdavezetés: Külsővel,Belsővel,talppal  Váltott talppal a lábad érintésével  két boka között (tiki-taki)Minden gyakorlatot mindkét lábbal megcsinálni Plank: Alkar plank- két kézzel bal kézzel jobb kézzel,megfordulva is. minden gyakorlatot 2x 20mp  fekvőtámaszban hajlított kézzel lent maradni 4x 15mp  Gyakorlatok között 30mp pihenő! | - bemelegítés  15x fekvőtámasz  15x felülés  15x négyütemű gyakorlat  15 térdfelhúzás  Ha nincs lehetőség a szabadban kerékpározni akkor szobabicikli 1 óra! |
| Levezetés: | 10 perc folyamatos futás | dekázások minél kisebb labdával (pl: teniszlabda , kisebb gumilabda) | labdás cselek gyakorlása |  |