|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | - bemelegítés: 15perc laza futás Mobilizációs gyakorlatoklásd YoutubeGyakorlat faltól vagy palánktól vagy visszapasszoló segítségével zajlik.-4m távolságra- átadás váltott lábbal- egyérintőben- egy pattanással belsővel lábfejjelmindkét 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 végzéseminden gyakorlatból 3x15 gyakorlatok között 30mp pihenő | -bemelgítés :Coerver Labdavezetés: Külsővel,Belsővel,talppalVáltott talppal a lábad érintésével két boka között (tiki-taki)Minden gyakorlatot mindkét lábbal megcsinálniPlank: Alkar plank- két kézzel bal kézzel jobb kézzel, megfordulva is. minden gyakorlatot 2x 20mpfekvőtámaszban hajlított kézzel lent maradni 4x 15mpGyakorlatok között 30mp pihenő! | - bemelegítés 15x fekvőtámasz15x felülés15x négyütemű gyakorlat15 térdfelhúzás Kerékpározás 1 óra |
| lakás: | Bemelegítés: 15 perc szobabicikli vagy ugrókötél Mobilizációs gyakorlatoklásd YoutubeGyakorlat faltól vagy palánktól vagy visszapasszoló segítségével zajlik.-4m távolságra- átadás váltott lábbal- egyérintőben- egy pattanással belsővel lábfejjelmindkét 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 végzéseminden gyakorlatból 3x15 gyakorlatok között 30mp pihenő | -bemelgítés :Coerver Labdavezetés: Külsővel,Belsővel,talppalVáltott 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 20mpfekvőtámaszban hajlított kézzel lent maradni 4x 15mpGyakorlatok között 30mp pihenő! | - bemelegítés 15x fekvőtámasz15x felülés15x négyütemű gyakorlat15 térdfelhúzásHa 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 |  |