

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	- bemelegítés 15x fekvőtámasz 15x felülés 15x négyütemű gyakorlat 15 térdfelhúzás Ha nincs lehetőség a szabadban kerékpározni akkor szobabicikli 1 óra!

			fekvőtámaszban hajlított kézzel lent maradni 4x 15mp Gyakorlatok között 30mp pihenő!	
Levezetés:	10 perc folyamatos futás	dekázások minél kisebb labdával (pl: teniszlabda , kisebb gumilabda)	labdás cselek gyakorlása	