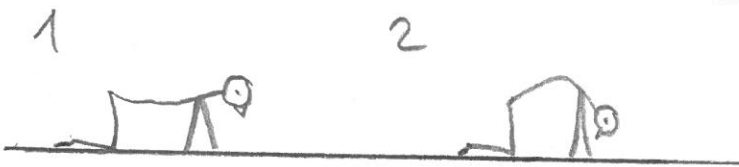


# Edzésterv versenyidőszak + fiataloknak (Laser 4.7) alapozási időszak

Core izom hétfőtől szombatig minden reggel (heti 6x): időtartam: 10-15 perc

1. Kutya – cica gyakorlat

4x gömbölyítés + 4x homorítás

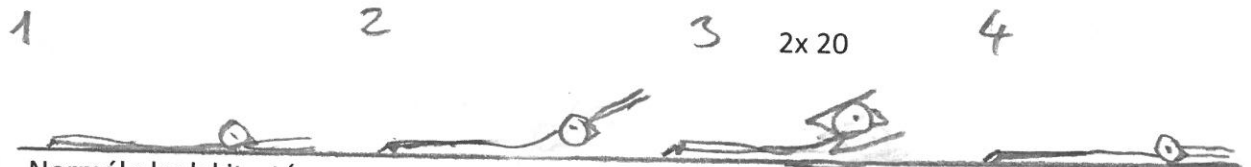


2. Hason fekvésben köldök behúzás + farizom feszítés, azonos oldal kar és láb emelés (fitballon is csinálhatod!)

2x 15/ oldal



3. Hason fekvésben karokat fej fölött megemelni, homlokot megemelni, karokat váll mellé lehúzni (farizom megfeszítve, vállat lefelé húzni, lapocka zár)



2x 20

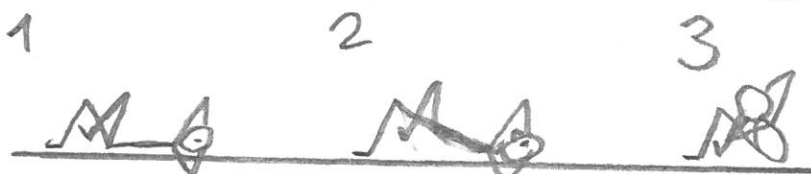
4. Normál plank kitartás

1 perc



5. Hanyatt fekvésben talpon a lábak (felhúzva), farizom megfeszítéssel medence emelése, láb keresztbe rakása, hasizom ellentétes oldalra (jobb kar-bal térd) (SZUPERSETT)

2x amennyi megy/ oldal



6. Hanyatt fekvésben nyújtózkodás azonos oldalon, mindkét oldalon (SZUPERSETT)

3x 10

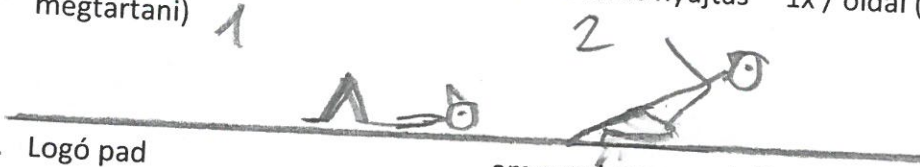


7. Hátsó plank kitartás

1 perc



8. Hanyatt fekvésben lábfelhúzás törzs kicsavarás nyújtás 1x / oldal (30mp megtartani)



9. Logó pad

amennyi megy szabályosan, minimum 1 perc



10. Henger: combfeszítő, combhajlító, combközelítő és combtávolító izom (comb minden oldalán), ha nincs henger, akkor comb minden oldalának nyújtása

Hétfő:

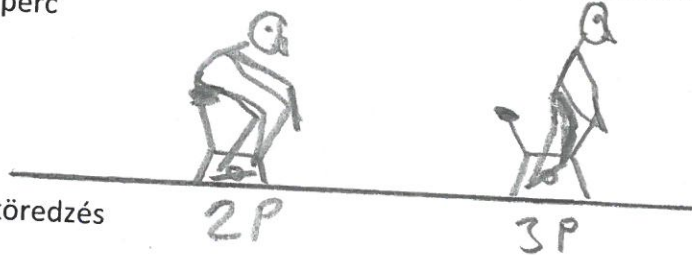


### Kardió:

#### Szobabicikli:

- intervall edzés
- pulzustartomány: 3 perc intenzív fázis: 160-173, 2 perc pihenő fázis: 123-133
- időtartam: 50 perc

Kedd:



Erőnléti edzés: trx köredzés

2P

3P

Edzés időtartama: 61 perc

Gyakorlatok időtartama: 70 másodperc

Pihenőidő gyakorlatok között: 12 másodperc

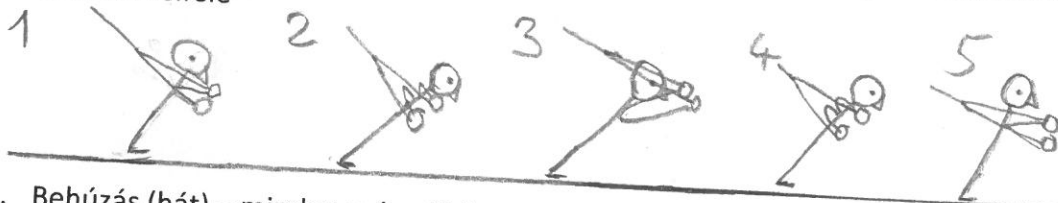
Egy kör: 10 gyakorlat

Körök száma: 4

Pihenő idő a körök között: 2 perc

Gyakorlatok egy körben: videó!!

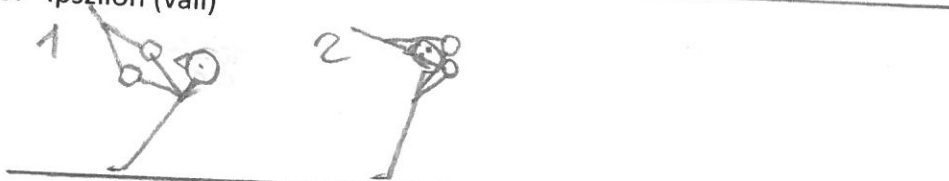
1. Tárogatás (mell) – minden második körben csak sima tárogatás, nem visszük el a karokat felfelé



2. Behúzás (hát) – minden második körben felfelé húzunk be, könyök lemegy



3. Ipszilon (váll)



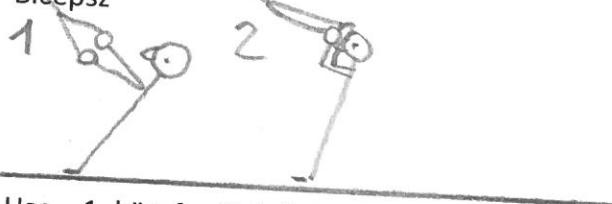
4. Hátsó behúzás lapockához



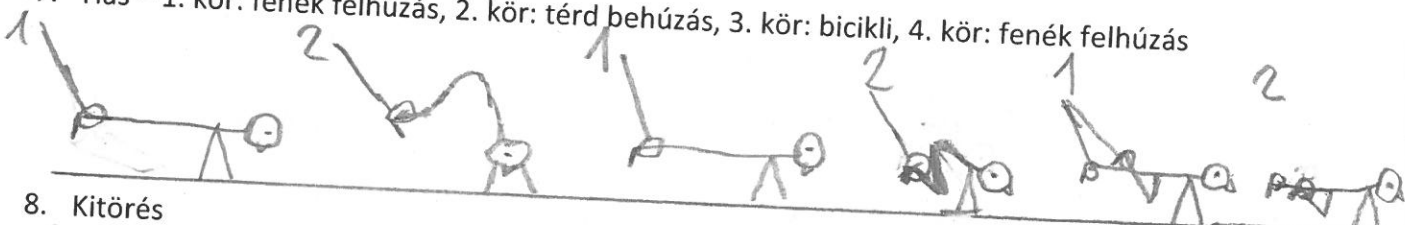
5. Tricepsz



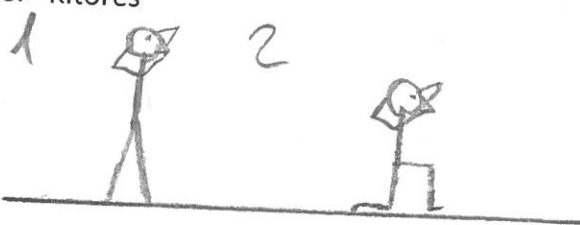
6. Bicepsz



7. Has – 1. kör: fenék felhúzás, 2. kör: térd behúzás, 3. kör: bicikli, 4. kör: fenék felhúzás



8. Kitörés



9. Plank – 1. kör normál plank, 2. kör: jobb oldalsó plank, 3. kör: bal oldalsó plank, 4. kör: hátsó plank



10. Logópad

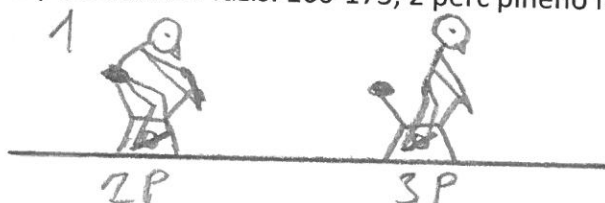


Szerda:

### **Kardió:**

#### **Szobabicikli:**

- intervall edzés
- pulzustartomány: 3 perc intenzív fázis: 160-173, 2 perc pihenő fázis: 123-133
- időtartam: 50 perc



Csütörtök:

### **Erőnléti edzés:** trx köredzés (IntervalTimer+ időmérő alkalmazás letöltése)

Edzés időtartama: 61 perc

Gyakorlatok időtartama: 70 másodperc

Pihenőidő gyakorlatok között: 12 másodperc

Egy kör: 10 gyakorlat

Körök száma: 4

Pihenő idő a körök között: 2 perc

Gyakorlatok egy körben: videó!!

1. Tárogatás (mell) – minden második körben csak sima tárogatás, nem visszük el a karokat felfelé
2. Behúzás (hát) – minden második körben felfelé húzunk be, könyök lemegy
3. Ipszilon (váll)

4. Hátsó behúzás lapockához
5. Tricepsz
6. Bicepsz
7. Has – 1. kör: fenék felhúzás, 2. kör: térd behúzás, 3. kör: bicikli, 4. kör: fenék felhúzás
8. Kitörés
9. Plank – 1. kör normál plank, 2. kör: jobb oldalsó plank, 3. kör: bal oldalsó plank, 4. kör: hátsó plank
10. Logópad

Péntek:

### **Kardió:**

#### **Szobabicikli:**

- intervall edzés
- pulzustartomány: 3 perc intenzív fázis: 160-173, 2 perc pihenő fázis: 123-133
- időtartam: 50 perc

Szombat:

### **Erőnléti edzés:** trx köredzés

Edzés időtartama: 61 perc

Gyakorlatok időtartama: 70 másodperc

Pihenőidő gyakorlatok között: 12 másodperc

Egy kör: 10 gyakorlat

Körök száma: 4

Pihenő idő a körök között: 2 perc

Gyakorlatok egy körben: videó!!

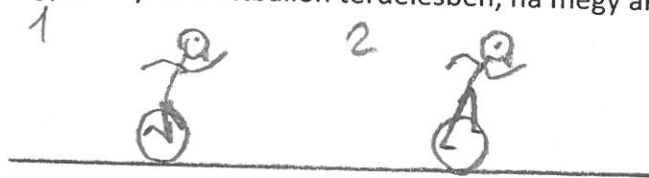
1. Tárogatás (mell) – minden második körben csak sima tárogatás, nem visszük el a karokat felfelé
2. Behúzás (hát) – minden második körben felfelé húzunk be, könyök lemegy
3. Ipszilon (váll)
4. Hátsó behúzás lapockához

5. Tricepsz
6. Bicepsz
7. Has – 1. kör: fenék felhúzás, 2. kör: térd behúzás, 3. kör: bicikli, 4. kör: fenék felhúzás
8. Kitörés
9. Plank – 1. kör: normál plank, 2. kör: jobb oldalsó plank, 3. kör: bal oldalsó plank, 4. kör: hátsó plank
10. Logópad

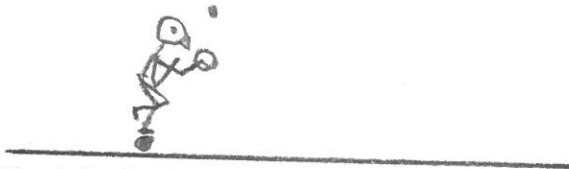
Vasárnap: Pihenőnap

**Egyensúly és koordinációs blokk:** edzés időtartama – 3 perc

1. Egyensúlyozás fittballon térdelésben, ha megy akkor felállásban 1 perc



2. Egyensúlyozás fittpárnán fél lábon, közben pingpong labda levegőben tartás pingpongütővel (ha nincs fittpárna akkor ásványvizes üvegen, sima labdát dobálunk felfelé egyensúlyozás közben 1 perc/ láb



**Erőnléti edzések előtt 10 perc bemelegítés, minden edzés (kardió+erőnléti) után 10 perc nyújtás!**