**Napi edzésprogram**

**Az edzés ideje : 2020.04.06 17.00 ifjúsági csapat**

**Az edzés helyszíne : Mindenki saját otthonába**

Bemelegítés BOKA,TÉRD CSÍPŐ TÖRZS VÁLLKÖRZÉSEK 30.SEC, LÁBLENDÍTÉSEK ELŐRE.HÁTRA OLDALRA,30 SEC TÉRDEK MELLKASHOZ HÚZÁSA 30 SEC

3X1000M 5.30-5.40-ES SZINTIDŐRE KÖZBEN NYÚJTÁS A PIHENÉS TERHELÉS ARÁNYA 1:1 biztos van kerékpár út és ha lehet küldjétek el telefonon a

1. Mély fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás

3X20

1. Bal hajlított terpeszállásból súlypontáthelyezés, majd vissza, kézben 10 kg-os nehezék zsugor víz vagy tégla

3X20

1. Harántterpeszállásban felcsapás 10 kg-os nehezékkel

3X20

1. Terpeszállásban törzskörzés 10 kg-os tárcsával vagy téglával vagy zsugor vízzel kézben

3X2 (10

 5 Hason fekvés mellkas törzs emel és 3x 30 sec mellúszás tempó, lábbal is egyszerre

3X30

 5 Hason fekvés mellkas törzs emel kezek magas tartásban és a kéz láb függőlegesen

 váltakozva emel sülyeszt 3x30 sec

3x20

1. bal támadóállás a hátul lévő láb zsámolyon vagy széken és tarkóra tartás. Támasz lábbal térdhajlítás 90 fokig

3X20 (mindkét lábbal)

1. Alapállásból ugrás terpeszállásba, majd vissza és közben folyamatos szakítás 10 kg-3x8,

Az alábbi statikus hasizomgyakorlatokat próbáljátok 3x1 percig végrehajtani.

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/kep063_tab05.gif | Kiindulóhelyzet: nyújtott ülés, támasz hátul1.ütem: bal láblendítés előre és bal kézzel bal bokafogás;2.ütem: jobb láblendítés előre és jobb kézzel jobb bokafogás;3.ütem: bal láb- és bal karleengedés kh.-be;4.ütem: jobb láb-és jobb karleengedés kh.-be;5.ütem: láblendítés előre lebegőülésbe bokafogással;6.ütem: lábterpesztés;7.ütem: mozgásszünet;8.ütem: lábzárás lábleengedéssel és karleengedés kh.-be.Kiindulóhelyzetbe le! Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-lebegő-terpeszt-tart-le! ...7 és elég!  | Üljetek le nyújtott ülésbe és támaszkodjatok a testetek mögött!Lendítsétek a bal lábatokat előre és fogjátok meg a bokátokat a bal kezetekkel! 1!Lendítsétek a jobb lábatokat a bal mellé és fogjátok meg a bokátokat jobb kézzel! 2!Engedjétek le a bal lábatokat és karotokat kh.-be! 3!Most a jobb lábat és kart engedjétek le! 4!Lendítsétek a lábatokat lebegőülésbe és fogjátok meg a bokátokat! 5!Terpesszétek a lábatokat! 6!Tartsátok meg így! 7!Engedjétek le lábzárással a lábatokat és a karotokat kh.-be! 8!Gyakorlat folyamatosan rajta! 1-2-3-4-lebegő-terpeszt-tart-le! ...7 és elég!  | Kiindulóhelyzet: nyújtott ülés, támasz hátul!Kiindulóhelyzetbe le!Bal láblendítés előre és bal kézzel bal bokafogás! 1!Jobb láblendítés előre és jobb kézzel jobb bokafogás! 2!Bal láb- és bal karleengedés kh.-be! 3!Jobb láb-és jobb karleengedés kh.-be! 4!Láblendítés előre lebegőülésbe bokafogással! 5!Lábterpesztés! 6!Mozgásszünet! 7!Lábzárás lábleengedéssel és karleengedés kh.-be! 8!Gyakorlat folyamatosan rajta! 1-2-3-4-lebegő-terpeszt-tart-le! ...7 és elég!  |
| http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/kep064_tab05.gif | Kiindulóhelyzet: hajlított ülés saroktámasszal, tarkóratartás.Feladat: dőlés hátra karnyújtással mellső középtartásba és a helyzet megtartása a hasizmok feszítésével hasprés, 60 másodpercig!Kiindulóhelyzetbe le! Gyakorlat rajta! ...10 ...20 ...58-59- és elég!  | Üljetek hajlított ülésbe úgy, hogy a sarkatokon támaszkodjatok és tegyétek a kezeteket tarkóra! Dőljetek hátra és nyújtsátok a karotokat mellső középtartásba!Tartsátok meg ezt a helyzetet a hasizmok feszítésével 30 másodpercig! ...10 ...20 ...25-26-27-28-29-és elég!  | Kiindulóhelyzet: hajlított ülés saroktámasszal, tarkóratartás!Kiindulóhelyzetbe le!Dőlés hátra karnyújtással mellső középtartásba és a helyzet megtartása a hasizmok feszítésével30 másodpercig! ...10 ...20 ...25-26-27-28-29-és elég!  |
| http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/kep061_tab05.gif | Kiindulóhelyzet: nyújtott ülés támasz hátul1.ütem: térdhajlítás hajlított ülésbe karlendítéssel oldalsó középtartásba;2.ütem: térdnyújtás lábterpesztéssel terpesz lebegőülésbe és karhajlítás tarkóra;3.ütem: lábzárás térdhajlítással hajlított ülésbe és karnyújtás oldalsó középtartásba;4.ütem: térdnyújtás karleengedéssel kh.-be.Kiindulóhelyzetbe le!Gyakorlat rajta! 1-2 hajlít-nyújt! ...3 és elég!  | Üljetek le nyújtott ülésbe és támaszkodjatok meg a testetek mögött!Hajlítsátok a térdeteket hajlított ülésbe és lendítsétek a karotokat oldalsó középtartásba! 1!Nyújtsátok a térdeteket és terpesszétek a lábatokat lebegőülésbe karhajlítással tarkóra! 2!Zárjátok és hajlítsátok a lábatokat hajlított ülésbe karnyújtással oldalt! 3!Nyújtsátok a lábatokat és engedjétek le a karotokat kh.-be! 4!Gyakorlat folyamatosan rajta! 1-2 hajlít-nyújt! ...3 és elég!  | Kiindulóhelyzet: nyújtott ülés támasz hátulKiindulóhelyzetbe le!Térdhajlítás hajlított ülésbe karlendítéssel oldalsó középtartásba! 1!Térdnyújtás lábterpesztéssel terpesz lebegőülésbe és karhajlítás tarkóra! 2!Lábzárás térdhajlítással hajlított ülésbe és karnyújtás oldalsó középtartásba! 3!Térdnyújtás karleengedéssel kh.-be! 4!Gyakorlat folyamatosan rajta! 1-2 hajlít-nyújt! ...3 és elég!  |

A hasizom erősítő gyakorlatok után ezt a 3 hasizom nyújtó gyakorlatot is végezzétek el

[12](https://futolepes.com/edzesnaplo/erosito-gyakorlatsor-kifejezetten-futoknak.futas)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/kep058_tab04.gif | Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés1-2.ütem: térdhajlítás talptámaszba és karhajlítással kéztámasz a fej mellett;3.ütem. emelkedés hídba;4-6. ütem: mozgásszünet;7.ütem: ereszkedés hajlított hanyattfekvésbe kéztámasszal a fej mellett;8.ütem: térdnyújtás karnyújtással kh.-be.Kiindulóhelyzetbe le!Gyakorlat rajta! 1-2-3-tart-tart-6-le-8! ...7 és elég!  | Feküdjetek le hanyattfekvésbe!Hajlítsátok a térdeteket talptámaszba és tegyétek a kezeteket hajlítva a fejetek mellé! 1-2!Emelkedjetek fel hídba! 3!Tartsátok meg ezt a helyzetet! 4-5-6!Ereszkedjetek le a talajra! 7!nyújtsátok a lábatokat és karotokat kh.-be! 8!Gyakorlat folyamatosan rajta! 1-2-3-tart-tart-6-le-8! ...7 és elég!  | Kiindulóhelyzet: hanyattfekvésKiindulóhelyzetbe le! Térdhajlítás talptámaszba és karhajlítással és kéztámasz a fej mellett! 1-2!Emelkedés hídba! 3!Mozgásszünet! 4-5-6!Ereszkedés hajlított hanyattfekvésbe kéztámasszal a fej mellett! 7!Térdnyújtás karnyújtással kh.-be! 8!Kiindulóhelyzetbe le! Gyakorlat folyamatosan rajta!1-2-3-tart-tart-6-le-8! ...7 és elég!  |
| http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/kep059_tab04.gif | Kiindulóhelyzet: terpeszülés támasz hátul1.ütem: csípőemelés-nyújtás törzsfordítással balra és jobb karlendítés magastartásba;2.ütem: csípő leengedés törzsfordítással előre és karleengedés kh.-be;3-4.ütem: az 1-2.ütem ellenkezőleg.Kiindulóhelyzetbe le! Gyakorlat rajta! 1-2-jobbra-le! ...3 és elég!  | Üljetek le terpeszülésbe és támaszkodjatok meg a testetek mögött!Végezzetek csípőemelést és nyújtást törzsfordítással balra közben lendítsétek a jobb karotokat magastartásba! 1!Engedjétek le a csípőtöket törzsfordítással előre és engedjétek le a karotokat is kh.-be! 2!Ellenkezőleg! 3-4!Gyakorlat folyamatosan rajta! 1-2-jobbra-le! ...3 és elég!  | Kiindulóhelyzet: terpeszülés támasz hátul!Kiindulóhelyzetbe le!Csípőemelés-nyújtás törzsfordítással balra és jobb karlendítés magastartásba! 1!Csípő leengedés törzsfordítással előre és karleengedés kh.-be! 2!Ellenkezőleg! 3-4!Gyakorlat folyamatosan rajta! 1-2-jobbra-le! ...3 és elég!  |
| http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/kep060_tab04.gif | Kiindulóhelyzet: hasonfekvésFeladat:törzshajlítás hátra karnyújtással és a helyzet megtartása 30 másodpercig!Kiindulóhelyzetbe le át!Gyakorlat rajta! ...10 ...20 ...25-26-27-28-29- és elég!  | Forduljatok át hasonfekvésbe!Nyújtsátok a karotokat és végezzetek törzshajlítást hátra! Tartsátok meg ezt a helyzetet! ...10 ...20 ...25-26-27-28-29- és elég!  | Kiindulóhelyzet: hasonfekvés!Kiindulóhelyzetbe le!Karnyújtás törzshajlítással hátra és a helyzet megtartása 30 másodpercig!...10 ...20 ...25-26-27-28-29- és elég!  |

Kecskemét 2020.04.06