**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 hátul 1.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 feszítésével 30 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 hátul 1.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 hátul Kiindulóhelyzetbe 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: hanyattfekvés 1-2.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: hanyattfekvés Kiindulóhelyzetbe 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 hátul 1.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: hasonfekvés Feladat: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