# K I K I - S P O R T

TEL.: + 36/76 555-088, 555-089

FAX: + 36/76 455-847

E-MAIL: [kunsportelan@t-online.hu](mailto:kunsportelan@t-online.hu)

6050 LAJOSMIZSE, SZÉCHENYI utca 16.

NAPI EDZÉSPROGRAM 2020.05.04 FIŰ IFI

1 BEMELEGÍTÉS 15-20 PERC

Kiindulóhelyzet: alapállás

járások:

1. helyben járás

2. lábujjra állás a nagyujjpárna megterhelésével 2x20 ismétlésszám

3. előző gyakorlat egylábon, mindkét lábra; kézzel támaszkodva a széktámlára 2x10

4. sarkon (kisujjak lefelé-befelé) 4x 20 lépés

5. sarkon, begörbített lábujjakkal 4x20 lépés

6. külső talpélen 4x20 lépés

7. belső talpélen 4x20 lépés

8. lépés egy lábra, térdemelés karkulcsolással mellkasig, támaszlábon emelkedés lábujjhegyre, ellenkezőleg 2x20

9. az előző gyakorlat hátrafelé lépésből 2x20

A gyakorlatok helyben és haladással is végezhetők.

Kiindulóhelyzet: alapállás

emelkedés lábujjra karemeléssel oldalsó középtartáson át magastartásba ereszkedés guggoló támaszba. 2x10

Kiindulóhelyzet: alapállás

bal térdemelés a mellhez térdkulcsolással, a fej a térden, kilégzés; lábleengedés karemeléssel oldalsó középtartásba belégzés;

ellenkezőleg. 2x10

Kiindulóhelyzet: terpeszállás magastartás

törzshajlítás előre talajérintéssel; emelés törzsdöntésbe enyhe térdhajlítással; törzs nyújtás kiinduló helyzetbe. 2x10

Kiindulóhelyzet: alapállás

törzshajlítás előre talajérintéssel és karkeresztezéssel, emelés törzsdöntésbe és törzshajlítás balra karemeléssel oldalsó

középtartásba; törzshajlítás előre talajérintéssel és karkeresztezéssel; emelés törzsdöntésbe és törzshajlítás jobbra karemeléssel

oldalsó középtartásba. 2x10

Kiindulóhelyzet: terpeszállás

törzshajlítás balra jobb térdhajlítással és karemeléssel függőleges „S” tartásba

(bal kar hátul); törzs nyújtás és ellenkezőleg 2x10

Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz

Ágyéki, háti szakasz domborítása és homorítása 2x10

Kiindulóhelyzet: térdelés;

ereszkedés térdelő ülésbe, törzshajlítással előre karkeresztezéssel magastartásba, kéz a talajon, emelkedés térdelő támaszba hajlított

karral; karnyújtással hátdomborítással, törzsemelés kiindulóhelyzetbe. Térdelő támasz helyzetéből visszafelé indítással is végre

hajtható. 2x10

Kiindulóhelyzet: alkar térdelő támasz,

járás előre ellenkező karral és lábbal. A kar-láb váltással egyidejűleg nagy, erőteljes karkörzéssel nyúljon át a kar a másikon. 2x10

„lépés”

Kiindulóhelyzet: térdelés oldalsó középtartás

térden térdjárás közben törzshajlítás jobbra balra talajérintéssel 2x10 „lépés”

Kiindulóhelyzet: bal térdelés, jobb láb nyújtással oldalt, jobb alkar támasz a bal térd előtt, bal kéz csípőn,

törzsnyújtással ereszkedés bal térdelő ülésbe jobb láb csúsztatással előre; lábcsúsztatás és törzshajlítás kiinduló helyzetbe, mindkét

oldalra. 10x

Kiindulóhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térddel;

törzsemelés hajlított ülésbe mellső középtartással, ereszkedés kiinduló helyzetbe. A felülést a fej indítja, csigolyáró

FŐ RÉSZ 45 PERC + 2x5perc pihenő

2×20 perc futás a következő módon:

6 perc közepes iramú

8 perc - iramváltással 30" gyors - 30" kocogás

6 perc közepes iramú

5 perc pihenő

6 perc közepes iramú

8 perc - iramváltással 30" gyors - 30" kocogás

6 perc- közepes iramú

5perc pihenő

3 RÉSZ  NYÚJTÁS 15 PERC7. gastrocnemius oldása hengerrel 10 ismétlés

1. Nyújtás:

1. széles hátizom passzív, statikus nyújtása 30mp MAGSTARTÁSBAN UJJFÚZÉS ÉS HÁTRAFELÉ FESZÍTÉS

2. mellizmok passzív, statikus nyújtása 30mp HÁTTAL ÁLLVA RÉZSUT MÉLYTARTÁSBAN MEGFOGSZ EGY TÁRGYAT ÉS A TÖZS ELŐRE FESZÜL

3. combfeszítők passzív, statikus nyújtása 1perc BAL LÁB TÉRDEL JOBB TÉRDBEN HAJLÍTVA ÉS A BAL LÁBFEJET MEGFOGVA A SARKAT A NAGY FARIZOMHOZ KÖZELÍTJÜK

88

4. gastrocnemius passzív, statikus nyújtása 1perc VÁDLI NYÚJTÁSA EGY TÁRGYRA FELLÉPSZ ÉS LÁBUJHEGYRE EMELKEDSZ

5. soleus passzív, statikus nyújtása 1perc FALHOZ ÉRINTŐTÁVOLSÁGBA ÁLLSZ ÉS MINDKÉT KÉZZEL NYOMÁST FEJTESZ KI A FALRA ÚGY HOGY A SARKAD A TALAJON MARAD.

6. gerinc rotáció oldalfekvésben A FOTÓN LÁTHATÓ