

Szolnoki Olaj KK U18

Otthoni edzés

2020. március 30-április 5

Edzők: Falusi Tünde
Veres Dávid
Tóth Zoltán

Egy 4 hétből álló edzésprogram **második** hete következik. Ugyan nem tudni mit hoznak a közeljövő eseményei, de 4 héttel biztosan számolhatunk sajnos, ami az otthon maradást jelenti és egyúttal az otthoni edzéseket is.

A 4 heti sajáttestsúlyos edzés egymásra épülő, különböző izomtípusokat megmozgató, de főleg állóképességi gyakorlatokból áll és azoknak a szinten tartása.

A második héten 12 gyakorlatot kell elvégezni a srácoknak napi 6-8 ismétlés számmal. A 12 gyakorlat egy gyakorlat sor. Nincs pihenő a gyakorlatok között csak annyi amíg átáll a következő gyakorlatra. Egy gyakorlat 30 másodperces folyamatos munkavégzést jelent.

Az edzés mindösszesen 55-60 percet vesz igénybe.

2. hét: 12 gyakorlat, hétfőn, kedden, szerdán 6 ismétlés szám
csütörtök, péntek, szombat 8 ismétlés szám

Gyakorlatsorok között 2-3 perc pihenő, amíg a pulzus rendeződik.

1. feladat:	Jumping Jack	30 másodperc
2. feladat:	Ugráló kötél hajtás magastérdemeléssel	30 másodperc
3. feladat:	Karhajlítás nyújtás emelt láb helyzetben	30 másodperc
4. feladat:	BRUPEE	30 másodperc
5. feladat:	Fekvőtámaszban térdhúzás ellentétes könyökhöz	30 másodperc
6. feladat:	Folyamatos fekvőtámasz	30 másodperc
7. feladat:	Jobb támadóállásban térdhajlítás	30 másodperc
8. feladat:	Bal támadóállásban térdhajlítás	30 másodperc
9. feladat:	Hanyatt fekvésben ellentétes kar láb érintés	30 másodperc
10. feladat:	Lebegő ülésben tárogatás 3*10	30 másodperc
11. feladat:	2db rögzített tárgyon tolózkodás	30 másodperc
12. feladat:	Kézállásban tartás	30 másodperc

12 * 30 másodperc **6-7 perc** folyamatos munkavégzés

Pihenő: **2 perc**

Ismétlés szám: **6-8**

Játékosok:	Antal László	Jelenfi Balázs
	Barcsik Balázs	Katona Adrián
	Bettenbuk Botond	Kerekes Hunor
	Bouity Voubou Etienne	Nagyfejeő Flórián
	Czene Zsombor	Nyerges Zalán
	Cziklin Dusan	Péntek Bence
	Fazekas Dávid	Ratkai Szabolcs
	Hegymegi Tamás	Sándor Máté

A 2. hét programja továbbá kiegészül egy ugrálókötél programmal.

Minden edzés után kis pihenő után egy ugrálókötél programot kell teljesítenie mindenkinek.

Páros lábon szökdelés 6* 90 másodperc

Futómozgással szökdelés 4* 90 másodperc

Pihenő 30 másodperc

Az edzés összesen bemelegítéssel és edzés végi nyújtással másfél óra.