

Szolnoki Olaj KK U18

Otthoni edzés

2020. március 23-29.

Edzők: Falusi Tünde
Veres Dávid
Tóth Zoltán

Egy 4 hétből álló edzésprogram első 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 izomtúnusokat megmozgató, de főleg állóképességi gyakorlatokból áll és azoknak a szinten tartása.

Az első héten 10 gyakorlatot kell elvégezni a srácoknak napi 6-8 ismétlés számmal. A 10 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 45-50 percet vesz igénybe.

1. hét: 10 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:	Helyben futás magastérdemeléssel	30 másodperc
3. feladat:	Fekvőtámaszban folyamatos térdfelhúzás	30 másodperc
4. feladat:	Fekvőtámasz helyzet tartás	30 másodperc
5. feladat:	Térdhajlítással talajérintés majd felugrás	30 másodperc
6. feladat:	Folyamatos fekvőtámasz	30 másodperc
7. feladat:	Hanyatt fekvésben ellentétes kar-láb érintés	30 másodperc
8. feladat:	Bal alkar támasz csípőemelés	30 másodperc
9. feladat:	Jobb alkar támasz csípőemelés	30 másodperc
10. feladat:	Falnál ülés tartás derékszögben	30 másodperc

10 * 30 másodperc **5-6 perc** folyamatos munkavégzés

Pihenő: **2 perc**

Ismétlés szám: **6**

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