

4 hetes edzésterv testnevelés órára!

1. hét {köredzés}

Hátsó fekvőtámasz tartás nyújtott lábbal

Guggolás kéz magastartásban

Jobb oldalt plank tartás

Bal oldalt plank tartás

Kitörés hátra váltott lábbal

Kicsi szökkenések kéz magastartásban

Plank tartás

Guggolás tartás sarokemeléssel

3 kör! 40mp munka 20 mp pihi

2. hét {alapgyakorlatok}

Fekvőtámasz **12db** (könnyített: térdelőtámaszban)

Guggolás **24db**

Kitörés előre **12db/láb**

Hasprés **24db**

Szuperman **24db** (hasonfekvésben nyújtott kar és láb emelés)

Hegymászógyakorlat **30db** (15 lábanként)

3 kör - - körök között 2-3 perc pihi

3. hét : Core edzés

Has és hátizom gyakorlatok!

- Bemelegítés! : állásból gördüléssel lesétálunk fekvőtámasz helyzetig majd vissza 10-szer
fekvőtámasz helyzetből hátra toljuk magunkat lefelé néző kutya pózba (háztető) és vissza fekvőtámasz helyzetbe 10-szer
négykézláb helyzetben jobb kar emelés 10-szer, majd ugyanezt bal karral - - - > figyeljünk rá hogy a törzs és a csípő nem mozdul, derék nem esik be
négykézláb helyzetben bal láb emelés nyújtott lábbal vízszintig 10-szer, majd ugyanezt jobb lábbal is 10-szer
- Gyakorlatok! :
Négykézláb helyzetben ellentétes kar-láb emelés (oldalanként 10-10)
Négykézláb helyzetben ellentétes könyök-térd húzás (oldalanként 10-10)
Plank piramis (alkar támaszos tartás 15mp-30mp-45mp-1perc-45mp-30mp-15mp)
Oldalt plank tartás (45 mp oldalanként)
Plank tartásban csípő billentés Jobbra-balra 45 mp
Deadbug (háton fekvésben kar láb leengedések) - - - >azonos oldali kar-láb, majd ellentétes oldali kar-láb **15 ismétlés** oldalanként {figyeljünk arra, hogy háton fekvésben a derék végig lent marad a földön}
Fekvőtámasz tartás piramis (30mp-45mp-1perc-45mp-30mp)
Hason fekvésben homlok a talajon azonos oldali kar-láb emelés, majd ellentétes oldali kar-láb emelés **15 ismétlés** oldalanként.
- Végére egy 10 perces nyújtás!

4. hét (HIIT edzés)

Bemelegítés: magas térdemelés, sarokemelés, taposás, jumping jack! 3x 20 mp, 10mp pihikkel

Gyakorlatok:

- Magas térdemelés, kezek tarkóra tartással
- Guggolásba kiugrás
- fekvőtámasz helyzetben térdhúzás (hegymászó gyakorlat)
- Taposás széles terpeszben
- Fekvőtámasz helyzetben lábemelés hátra váltott lábbal
- Háton fekvésben ellentétes könyök-térd húzás gyorsan (biciklizés)
- Fekvőtámasz helyzetben támlázás (leengedés alkartámaszba majd feltol fekvőtámasz helyzetbe)
- Fekvőtámaszból Guggolásba ugrás majd vissza

1.kör 40mp munka - 20mp pihi

2.kör 30mp munka - 15mp pihi

3 kör 20mp munka - 10mp pihi

(Ha nem volt elég fárasztó a 20 és 30 mp-es körök megismételhetők!)

Lenyújtás: Legalább 10 perc legyen! minden izomcsoportot jól át nyújtva!

