

kiegészítés, magyarázat

Minden edzés bemelegítéssel kezdődjön!

Edzésterv értelmezése:

„A” program – könnyebb edzésterv

„B” program – nehezebb edzésterv

feladatok: pl. „feladat páros”; „feladat hármas” - gyakorlat csoportok

gyakorlatok: pl. „fekvőtámasz”; „guggolás” - végrehajtandó mozgás

Programok végrehajtásának módjai:

Alapvetően a programon belül a feladatokat, feladatokon belül pedig a gyakorlatokat egymás után hajtsd végre sorban!

Az egyes gyakorlatok között maximum 15-20 másodperc pihenő idő legyen.

Minden feladatot 3 körben végezz el! A körök között maximum 1-1,5 perc pihenő idő legyen.

Két feladat között maximum 2 perc pihenő idő legyen.

A gyakorlatokat lehet ismétlésszámra vagy időintervallumra is végrehajtani.

Ajánlott ismétlés darabszámában általában: kezdő 8-10; közép 11-15; erős 16-... (ajánlottan elég maximum 20-25)*

ajánlott ismétlés időintervallumban másodpercben általában: kezdő 20-25; közép 25-35; erős 35-... (ajánlottan elég maximum 45-50)*

(*kivételek lehetnek, bővebben az adott gyakorlatoknál)

Megjegyzés, kiegészítés:

A gyakorlatok nehézségi szintje változtatható az ismétlésszám/időintervallum változtatásával, vagy nehezekek/súlyok használatával.

Alternatív nehezekek, súlyok:

-0,25; 0,33; 0,5; 0,75; 1,0; 1,25; 1,5; 1,75; 2,0; 2,5 literes zárható palack/üdítő flakon/ivóleves doboz feltöltése vízzel

→ kész egy „súlyzó készlet” 0,25-2,5 kg-ig.

→ összekötve madzaggal/ragasztószalaggal vagy táskába/zacskóba pakolva megfelelően összeállítva tovább szélesíthetjük a „súlykészletet”

- könyveket/újságokat(/jegyzeteket:)) táskába, dobozba, zacskóba pakolva mérleggen lemérhetőek különböző súlyok

példák: -hátitáskával kitörés, guggolás; -zacskóban összeállított súllyal karhajlítás, karfeszítés; -zacskóban-táskában összeállított súllyal állig húzás; -dobozban összeállított nehezekekkel csípőre helyezve csípőemelés hanyatt fekvésben; ... stb

Minden edzést levezető nyújtással fejezünk be!