

Hétfő	Kedd	Szerda		Csütörtök	Péntek	
<p>10 p Bemelegítés</p> <p>15 p Has-hát 15 p Húzó-fekvő (gumikötél)</p> <p>20 p Kata: 3x5 egy percre, közte 2x5 perc nyújtás Kezdők: H-1 vagy kihon kata Kék és fölötte: H-2</p> <p>20 p Bringázás:</p>	<p>10 p Bemelegítés</p> <p>15 p Has-hát 15 p Húzó-fekvő (gumikötél)</p> <p>15 p kihon kata, H-1, H-2 (kék és alatta) Bassai dai (barna-fekete)</p> <p>15 p Futás</p>	<p>10 p Bemelegítés</p> <p>15 p Has-hát 15 p Húzó-fekvő (gumikötél)</p> <p>35 p karate / kata 3x10 mae geri (10bal/10jobb=1) 3x10 yoko geri 3x10 mawashi geri Kezdők: Heian Shodan tanulás Haladók: Heian Sandan, Heian Yondan 5x (5 db H-3, 5 db H-4)</p> <p>25 p Bringázás</p>	<p>10 p Bemelegítés</p> <p>15 p Has-hát 15 p Húzó-fekvő (gumikötél)</p> <p>15 p Kata Kezdők: kihon kata, H1-H2 Barna-fekete: Bassai dai Katák között 1-2 perc nyújtás</p> <p>15 p Futás</p>	<p>10 p Bemelegítés</p> <p>15 p Has-hát 15 p Húzó-fekvő (gumikötél)</p> <p>15 p Makiwara/zsák/pille palack 3x10 gjaku tsuki 3x10 oi tsuki 3x10 mae geri</p> <p>30 p Bringázás</p>		
Szombat	Vasárnap	Fejlesztett képesség	Aktuális napi	Speciális megjelenési forma	%	Megjegyzés
<p>10 p Bemelegítés</p> <p>15 p Has-hát 15 p Húzó-fekvő (gumikötél)</p> <p>20 p Futás</p>	<p>10 p Bemelegítés</p> <p>15 p Has-hát 15 p Húzó-fekvő (gumikötél)</p> <p>40 p Bringázás</p>	Erő	x	Erőállóképesség	30	<p>- Állóképességi erő kell, tehát alacsony intenzitás nagy terjedelem. A 15 perc folyamatos munka fontosabb megy-e már a 10 db.</p> <p>- H-1 Heian Shodan H-2 Heian Nidan H-3 Heian Sandan H-4 Heian Yondan H-5 Heian Godan -Kata tanulás weboldalunkról</p>
		Gyorsaság				
		Állóképesség	x	Kardiovaszkiláris	50	
		Technika	x	Alap technikák	20	
		Taktika				