

Mikrociklus 05.04-05.10

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (10 perc) <u>Hátizom:</u> 45 mp/5x/1percre kezdve <u>Hasizom:</u> 10-10-10/perc/5x Has és hátizom váltva, 1 set has, 1 set hát</p> <p>Karate: (15 perc) Kata: Jion 5x / közben teljes lazítás blokk</p> <p>Bringa (30 perc) lehet később</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (15 perc) Húzó-fekvő 10-10 / 1 perc váltva (megjegyzés szerint)</p> <p>Karate: (15 perc) Ütés-rúgás kombináció célpontra 3x5 mae geri-oi tsuki 3x5 mae geri – ren tsuki 3x5 lépés mawashi – gjaku 3x5 mawashi – gjaku 3x5 gjaku - mawashi</p> <p>Futás: 30 perc lehet később</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (10 perc) <u>Hátizom:</u> 45 mp/5x/1percre kezdve <u>Hasizom:</u> 10-10-10/perc/5x Has és hátizom váltva, 1 set has, 1 set hát</p> <p>Karate: (10 perc) Kata: Jion 5x / közben teljes lazítás blokk</p> <p>Bringa (30 perc) lehet később</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (15 perc) Húzó-fekvő 10-10 / 1 perc váltva (megjegyzés szerint)</p> <p>Karate: (15 perc) Ütés-rúgás kombináció célpontra 3x5 mae geri-oi tsuki 3x5 mae geri – ren tsuki 3x5 lépés mawashi – gjaku 3x5 mawashi – gjaku 3x5 gjaku - mawashi</p> <p>Futás: 30 perc lehet később</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (10 perc) <u>Hátizom:</u> 45 mp/5x/1percre kezdve <u>Hasizom:</u> 10-10-10/perc/5x Has és hátizom váltva, 1 set has, 1 set hát</p> <p>Karate: (10 perc) Kata: Jion 5x / közben teljes lazítás blokk</p> <p>Bringa (30 perc) lehet később</p>		
Szombat	Vasárnap	Fejlesztett képesség	Aktuális napi	Speciális megjelenési forma	%	Húzó-fekvő 15 perc: 10 db húzás, fordulsz egyből 10 db fekvő ez kb. 30 mp, utána 30 mp pihenő / ez 15x Lazítás video szerint
<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: 10 perc Húzó-fekvő</p> <p>Karate: (10 perc) Keddi karate blokk</p> <p>Futás: 45 perc interval 2 perc futás 1 perc sétá</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: 10 perc Has-hát izom</p> <p>Kata: minden Heian kata 2x (1 percre kezdve)</p> <p>Bringa (45 perc)</p>	Erő	x	állóképességi	30	
		Gyorsaság	x			
		Állóképesség	x	erő	40	
		Technika	x	sportági alap	30	
		Taktika				