


Hétfő	Kedd	Szerda		Csütörtök	Péntek
<p>Én látom bennetek az atlétát még húsvét után is☺</p>  <p>...úgy lehet jól kijönni a karanténból ha kiférsz az ajtón☺...</p> <p>-Bega-</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (10 perc) Új blokk: Fekvőtámasz: 3x30 mp Hátizom: 3x30 mp Hasizom: 3x30 mp</p> <p>Karate: (10 perc) Célpontra: (pille palack) 2x10 oi tsuki 2x10 gjaku tsuki 2x10 mae geri</p> <p>Bringa (30 perc) lehet később</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (20 perc) Has-hát izom 10 perc Húzó-fekvő 10 perc</p> <p>Karate: (10 perc) Heian 1-3 (3x) Heian 4-5, Tekki 1 (3x)</p> <p>Futás: 30 perc lehet később</p>		<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (10 perc) Új blokk: Fekvőtámasz: 3x30 mp Hátizom: 3x30 mp Hasizom: 3x30 mp</p> <p>Karate: (10 perc) Célpontra: (pille palack) 2x10 kizami tsuki 2x10 gjaku tsuki 2x10 yoko geri</p> <p>Bringa (30 perc) lehet később</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (20 perc) Has-hát izom 10 perc Húzó-fekvő 10 perc</p> <p>Karate: (10 perc) Heian 1-3 (3x) Heian 4-5, Tekki 1 (3x)</p> <p>Futás: (30 perc) lehet később</p>
Szombat	Vasárnap	Fejlesztett képesség	Aktuális napi	Speciális megjelenési forma	%
<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: 10 perc Has-hát izom 10 perc</p> <p>45 perc folyamatos bringázás</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: 10 perc Húzó-fekvő 10 perc</p> <p>45 perc interval futás 1 perc futás 1 perc gyaloglás</p>	Erő	x	állóképességi	50
		Gyorsaság			
		Állóképesség	x	erő	30
		Technika	x	kihon, kata	20
		Taktika			
<p>Váltogatni kezdjük a has-hát és húzó-fekvőt és egy másik gyakorlatsort. Egyik nap egyik másik nap másik, hátha így jobban esik☺</p> <p>Célpontra való munkánál 20 bal-20 jobb</p> <p>Új blokk: mindig 1 percre kezd.</p> <p>Bringázás: lehet külön csinálni más időpontban</p> <p>Kata: mindegyiket 1 percre kezd és mindegyikből 3 db</p> <p>Futás: lehet más időpontban de folyamatosan, megállás nélkül</p>					