

Mikrociklus 04.20-04.26

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<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: sarok 2x5 mae geri-oi tsuki 2x5 mae geri – ren tsuki 2x5 lépés mawashi – gjaku 2x5 mawashi – gjaku 2x5 gjaku – mawashi Összesen: 5 perc</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: (15 perc) Kata – lazítás Kata: Kék övig: Heian 1-5 Barna öv: Tekki Shodan Fekete öv: Kanku dai Lazítás 1 perc</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: sarok 2x5 mae geri-oi tsuki 2x5 mae geri – ren tsuki 2x5 lépés mawashi – gjaku 2x5 mawashi – gjaku 2x5 gjaku - mawashi Összesen: 5 perc</p> <p>Bringa (30 perc) lehet később</p>	<p>PIHENŐ</p>  <p>9 napos edzéciklussal dolgozunk, úgyhogy ma pihi, csak ne egyetek sokat☺</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: (20 perc) Has-hát izom 10 perc Húzó-fekvő 10 perc</p> <p>Karate: (15 perc) Kata – lazítás Kata: Kék övig: Heian 1-5 Barna öv: Tekki Shodan Fekete öv: Kanku dai Lazítás 1 perc</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</p> <p>Karate: (10 perc) Új karate blokk (2x5perc)</p> <p>Bringa (45 perc)</p>	<p>Bemelegítés: (5-10 perc)</p> <p>Erősítés: 10 perc Húzó-fekvő</p> <p>Kata: kedvenc Heian kata 10x (1 percre kezdve)</p> <p>Futás: 45 perc interval 1,30 futás 1 perc séta</p>	Erő	x	állóképességi	30
		Gyorsaság	x		
		Állóképesség	x	erő	50
		Technika	x	sportági alap	20
		Taktika			

Új karate blokk: mindig 1 percre kezded. A gyakorlat terjedelme (ugyan az a kombináció 5x balról, 5x jobbról) kb.30 mp utána 30 mp pihenő.
1 percre kezded a következőt...

Célpont lehet bármi, amit tudsz előlről és oldalról is támadni. Pl. szekrény sarka, ház sarka oszlop...

Kata – lazítás blokkban pl. Heian Shodan = 40 mp, utána 1 perc lazítás. Itt nem kell időre, a cél, hogy kata és nyújtás váltsa egymást