

Heti edzésterv 04.27 – 05.01.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
<p><b>Bemelegítés: (5-10 perc)</b></p> <p><b>Erősítés: (10 perc)</b> Hátizom: 45 mp/5x (megjegyzés!!) Hasizom: 15-15-15/perc/5x</p> <p><b>Karate: (15 perc)</b> Célpontra: sarok 2x5 mae geri-oi tsuki 2x5 mae geri – ren tsuki 2x5 lépés mawashi – gjaku <b>Mérés!</b> 2x5 mawashi – gjaku 2x5 gjaku – mawashi Összesen: 5 perc</p> <p><b>Bringa (30 perc)</b> lehet később</p>	<p><b>Bemelegítés: (5-10 perc)</b></p> <p><b>Erősítés: (10 perc)</b> Fekvőtámasz: 10 db/perc/5x Mellhez húzás: 10 db/perc/5x</p> <p><b>Karate: (15 perc)</b> Kata-lazítás Kék övig: Heian 1-5-ből a saját kata Barna öv: Bassai dai Fekete: Jion</p> <p><b>Futás: (30 perc)</b> lehet később <b>1x1000m Mérés!!!</b></p>	<p><b>Bemelegítés: (5-10 perc)</b></p> <p><b>Erősítés: (10 perc)</b> Új blokk: Fekvőtámasz: 3x30 mp Hátizom: 3x30 mp Hasizom: 3x30 mp <b>Pulzuszérés valamelyik blokk végén!</b></p> <p><b>Karate: (15 perc)</b> Célpontra (pille palack vagy más) 1.Oi tsuki 3x10 bal-jobb 2.Gjaku tsuki 3x10 bal-jobb 3.Ren tsuki 3x10 bal-jobb 4.Mae geri 3x10 bal-jobb 5.Uraken uchi 3x10 bal-jobb</p> <p><b>Bringa (30 perc)</b> lehet később</p>	<p><b>Bemelegítés: (5-10 perc)</b></p> <p><b>Erősítés: (10 perc)</b> Hátizom: 45 mp/5x (megjegyzés!!) Hasizom: 15-15-15/perc/5x</p> <p><b>Karate: (15 perc)</b> Kata-lazítás Kék övig: Heian 1-5-ből a saját kata Barna öv: Bassai dai Fekete: Jion</p> <p><b>Futás: (30 perc)</b> lehet később <b>1x1000m Mérés!!!</b></p>	<p><b>Bemelegítés: (5-10 perc)</b></p> <p><b>Erősítés: (10 perc)</b> Fekvőtámasz: 10 db/perc/5x Mellhez húzás: 10 db/perc/5x</p> <p><b>Karate: (15 perc)</b> Célpontra: sarok 2x5 mae geri-oi tsuki 2x5 mae geri – ren tsuki 2x5 lépés mawashi – gjaku <b>Mérés!</b> 2x5 mawashi – gjaku 2x5 gjaku – mawashi Összesen: 5 perc</p> <p><b>Bringa (30 perc)</b> lehet később</p>		
Szombat	Vasárnap	Fejlesztett képesség	Aktuális heti	Speciális megjelenési forma	%	Megjegyzés
<p><b>Bemelegítés: (5-10 perc)</b></p> <p><b>Erősítés: (10 perc)</b> Új blokk: Fekvőtámasz: 3x30 mp Hátizom: 3x30 mp Hasizom: 3x30 mp <b>Karate: (15 perc)</b> Kata-lazítás Kék övig: Heian 1-5-ből a saját kata Barna öv: Bassai dai Fekete: Jion <b>Futás: (30 perc)</b> lehet később</p>	<p><b>PIHENŐ</b></p> 	Erő	x	Erőállóképesség	20	Hétfői hátizom: 45 mp folyamatos munka: -porszívó -homorítás -ellentétes kéz-láb - láb tartás - McKenzie homorítás (kitolás)
		Gyorsaság				
		Állóképesség	x	Kardiovaszkuláris állóképesség	50	<b>1x1000m Mérés!!!</b> <b>2x5 lépés mawashi – gjaku végén a max. Pulzus</b> <b>Kérem az eredményeket e-mailben minden nap!</b>
		Technika	x	Sportági alaptéchnika	30	
		Taktika				