


Heti edzésterv 04.03 – 04.10						
Hétfő	Kedd	Szerda		Csütörtök	Péntek	
						<b>Bemelegítés</b> - általános gimnasztika 10 p <b>Fő rész:</b> Törzs erő- állóképességének fejlesztése 2x15p <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hasizom – hátizom (videoanyag szerint)</li> <li>2. Mellhez húzás – fekvőtámasz (videoanyag szerint)</li> </ol> <b>Kata:</b> Heian 1-5 2x (10 kata) Feket övesek: Sochin 10 x  <b>Kerékpározás:</b> 35 perc folyamatos <b>Levezetés:</b> nyújtás 5 perc
Szombat	Vasárnap	Fejlesztett képesség	Aktuális heti	Speciális megjelenési forma	%	Megjegyzés
<b>1.Hasizom – hátizom</b> (videoanyag szerint) 15 perc <b>2.Mellhez húzás – fekvőtámasz</b> (videoanyag szerint) 15 perc <b>3.Kata:</b> Heian 1-5 / Sochin  <b>4.Kerékpározás</b> 60 perc	Has-hát-fekvő-húzó 2x15 perc Folyamatos futás: 20 perc  	Erő	x	Erőállóképesség	50	<b>Hasizom:</b> 10 közép, 10 bal, 10 jobb, utána fordul és <b>Hátizom:</b> első bemutatott gyakorlat 15x Utána megint 10-10-10 has fordul és második gyakorlat fordul és 10-10-10 has fordul és 3. hátizom...és így tovább 5 féle hátizom van mindegyikből 15x(=30mp)
		Gyorsaság				
		Állóképesség	x	Kardiovaszkuláris állóképesség	50	
		Technika				
		Taktika				