Lébény SE U16 Heti Edzésterv

Helló srácok!

Most, hogy egy ideig személyesen nem fogunk találkozni, kiírok nektek néhány szabályt, melynek betartása mindenkire nézve kötelező, utána pedig olvashatjátok az egyéni edzéstervet.

Szabályok:

* Többet fogsz a szobádban tartózkodni, ezért minden reggel ébredés után szellőztesd át jól a szobádat, majd este ismét. Szülőkkel egyeztetve ez terjedjen ki az egész lakásra. Ez fontos a benti gyakorlatokhoz, de a tanuláshoz is.
* Minden gyakorlat előtt és után moss jól kezet, fertőtleníts, izzadtságot papírzsebkendővel töröld, majd rögtön dobd ki! A gyakori kézmosást terjeszd ki egész napra!
* Ha labdázol a szobában, óvd meg anyuci vázáit, ablakokat, TV-t, mert tuti Te fogod húzni a rövidebbet!
* Ha a szabadban végzel gyakorlatokat, ott is egyénileg kell dolgoznod, nem támogatom azt sem, ha párosával szeretnétek csinálni. Ha mindenképp kell valaki melléd, kérd meg aput, tesót, anyut!
* A futóedzéseket úgy állítom össze, hogy udvaron végezhető legyen. Ha mégsincs helyed hozzá, javaslom futásra a pálya mögötti erdőt, a határterületet, a bicikliutat Miklós és Vasútállomás felé. De ezt is lehetőleg egyedül tedd!
* Ha bármi kérdésed van, beírhatod a csoportba, megtalálsz privátba, illetve segítségképpen csomó gyakorlatot, cseleket, trükköket találsz a neten, amit bátran próbálj leutánozni!

Edzésterv:

* Hétfő reggel: 3x12 fekvőtámasz váltott kifordulással, 2 perc helybenkocogás, 4x12 kitörés oldalra.
* Hétfő délután: 30 perc kötetlen labdázás az udvaron (pl. deka, csel, labdavezetés, lövés), 12x30 méter sprint 30mp pihenővel.
* Kedd reggel: 4x12 superman, 2 perc helybenkocogás.
* Szerda reggel:4x12 mély guggolás súllyal, 2 perc helybenkocogás.
* Szerda délután: 30 perc dekázás váltott lábbal-combbal-fejjel, 2x10 perc tempós futás 2 perc pihenővel.
* Csütörtök reggel: 4x12 felülés, 4x40mp plank
* Csütörtök délután: Bokaerősítés rugalmas szalaggal 4x12 előre feszít..hátra..jobbra..balra.
* Péntek reggel: 2 perc helybenkocogás, 15 perc csel gyakorlás.
* Péntek délután: 30 perc átadás-átvétel, fallal vagy palánkkal vagy apával-anyával-tesóval, 20 perc labdavezetés mindkét lábbal, külsővel, belsővel, talppal, 10 perc irányváltás labdával.
* Szombat reggel: 22 perc folyamatos futás.
* Vasárnap reggel: 30 perc kötetlen labdázás.

EGÉSZSÉG!!!!

KZ