

Fülöp Gréta! 2020. tavaszi félév! {TRX 21-es csoport, Aerobic 27-es csoport}

4 hetes aerobik edzésterv!

1. **hét: HIIT edzés {High Intensity Interval training!}**

30 mp munka – 10 mp pihi

- Magas térdemelés
- Guggolás tartás
- Plank tartásban lábakkal terpesz-zár
- csípőemelés

{3 kör! 3. kör után 2-3 perc pihenő}

- guggolásból felugrás
- kitörés hátra
- jobb oldalplank lábemeléssel
- bal oldalplank lábemeléssel

{3 kör! 3. kör után 2-3 perc pihenő}

- fekvőtámasz tartás
- deadbug (ellentétes kar-láb leengedés háton fekvésben)
- kitörés oldalra
- hasonfekvésben nyújtott kar-láb emelés

{3 kör! 3. kör után 2-3 perc pihenő}

- fekvőtámasz (térdelőtámasszal vagy rendesen)
- nyújtottlábás lábemelés hátonfekvésben
- jumping jacks (terpeszbe kiugrás karemeléssel)
- hasprés

{ 3.kör! ez a 3 kör az utolsó}

Levezetés nyújtás a legvégén!

2. hét : WOD100 edzés (Workout Of the Day)

{ 100 darab ismétlés mindegyik gyakorlatból, a következő gyakorlatot csak akkor kezdhettek el amikor mind a 100 ismétlést megcsináltátok az előző gyakorlatból, de az ismétlések között tarthattok kis szüneteket - - - >Cél: minnél gyorsabban megcsinálni a feladatsort, maximum 40 perc alatt}

- 100 fekvőtámasz
- 100 hasprés
- 100 guggolás
- 100 kitörés előre
- 100 csípőemelés hátonfekvésben
- 100 Mountain climbings{ váltott lábas térdhúzás fekvőtámasz helyzetben)

{végére egy 10 perces lenyújtás}

3. hét Tabata-core edzés

{40 mp munka-20 mp pihenő, 8 gyakorlat - 4 kör}

- plank tartás
- lebegőülés tartás
- jobb oldali plank tartás
- bal oldali plank tartás
- hasonfekvésben törzsemelés könyökhúzással (Kiinduló helyzet: homlok a talajon, karok előre nyújtott pozícióban a fül mellett)
- fekvőtámasz
- csípőemelés háton fekvésben
- wall sit (guggolás tartás falnál – comb és lábszár 90 fokos szöget zárjon be)

4. hét Funkcionális edzés

- Bemelegítés: 35mp munka és 10 mp pihi, 3körben
 - Térdemelés
 - Guggolás
 - Plank tartás
 - Kitörés hátra váltott lábbal
- 1. gyakorlatsor

Mindegyik gyakorlatból ugyanannyi ismétlés 1 körben, az ismétlésszámok folyamatosan csökkennek!

15-13-10-8-6-4-2

fekvőtámasz karhajlítás nyújtás

lebegő felülés

burpee (negyütemű fekvőtámasz felugrással, fiúknak karhajlítás-nyújtással)

csípőemelés

kitörésben ugrálás

- 2.gyakorlatsor- core challenge

{5perc egyben}

1 perc plank tartás

1 perc fekvőtámasz helyzet tartás

1 perc Jobb oldalplank tartás

1 perc Bal oldalplank tartás

30 mp fekvőtámasz tartás

30 mp plank tartás

- Levezetésnek 10 perc nyújtás!