EDZÉSTERV 4 HÉTRE

1. HÉT

A leírt mennyiség, végrehajtás szám, vagy időtartam az első hétre vonatkozik.

1. HÉT

Hétfő: minden gyakorlatot 35 mp-ig kell végezni. A pihenőidők változatlanok.

Kedd: minden gyakorlatból 12 db-ot kell végrehajtani.

Szerda: minden gyakorlatot 50 mp-ig kell végezni. A pihenőidő változatlan.

Csütörtök: minden gyakorlatot 35 mp-ig kell végezni. A pihenőidők változatlanok.

Péntek: a 30 mp-es gyakorlatok időtartamát felemeljük 35 mp-re. A pihenőidők változatlanok.

1. HÉT

 Hétfő: minden gyakorlatot 40 mp-ig kell végezni. A pihenőidők változatlanok.

 Kedd: minden gyakorlatból 15 db-ot kell végrehajtani.

 Szerda: minden gyakorlatot 55 mp-ig kell végezni. A pihenőidő változatlan.

 Csütörtök: minden gyakorlatot 40 mp-ig kell végezni. A pihenőidők változatlanok.

 Péntek: a 30 mp-es gyakorlatok időtartamát felemeljük 40 mp-re. A pihenőidők változatlanok.

1. HÉT

Hétfő: minden gyakorlatot 45 mp-ig kell végezni. A pihenőidők változatlanok.

 Kedd: minden gyakorlatból 20 db-ot kell végrehajtani.

 Szerda: minden gyakorlatot 45 mp-ig kell végezni. De 2 helyett 3 sorozatot kell végrehajtani.

 A pihenőidő változatlan.

 Csütörtök: minden gyakorlatot 45 mp-ig kell végezni. A pihenőidők változatlanok.

 Péntek: újra visszatérünk 30 mp-es gyakorlatokra, de az egészet 2 helyett 3x kell végrehajtani.

 A pihenőidők változatlanok.