

Alap szintentartó multisport edzésterv - 2. hét

A program csak a <https://www.triatlonedzo.hu/edztesterv> oldalon található leírásokkal használható, kérjük ne alkalmazzad önmagában!

Bevezetés 2. (március 30.)

Hétfő	amennyiben az előző hétvége megvolt, akkor csak könnyű átmozgatás, nyújtás (1. hét hétfő) - ellenkező esetben a szombati vagy a vasárnapi program	
Kedd	30 perc erősítő torna	2-3 perc bemelegítés, <u>gyakorlatsor</u> : 30 mp helyben járás magas térdel, 30 mp helyben futás, 30 mp lassú térd-könyök érintés , 7 lassú fekvőtámasz (lehet térdelőtámaszban is), 8 " szuperman " - térdelőtámaszban (jobb kar-bal láb felemelése vízszintesig és 2-3 mp megtartás, majd bal kar-jobb láb...), térdelőtámaszban 4 macskahát (vállak leengedése, hát púposítása 3-5 mp megtartás), 5 lassú guggolás , 1 perc pihenő. A <u>gyakorlatsor</u> ismétlése 20-22 percen át. Edzés végén nyújtás. (tipp : videók)
Szerda	30 perc séta, minden 5. percben 1p erősebb / gyorsabb séta	
Csütörtök	30 perc dinamika edzés	2-3 perc bemelegítés, <u>gyakorlatsor</u> : 15 mp helyben járás, 45 mp helyben futás, 45mp gyors térd-könyök érintés, 5 lassú és 3 gyors fekvőtámasz (lehet térdelőtámaszban is), 8 támadólépés 2-3 mp megtartással a kilépésnél, 7 guggolásból felugrás , térdelőtámaszban 4 macskahát (vállak leengedése, hát púposítása 3-5 mp megtartás), háton fekve 2x5 hasprés (két sorozat között 20mp pihenő), 1 perc pihenő. A <u>gyakorlatsor</u> ismétlése 20-22 percen át. Edzés végén nyújtás.
Péntek	pihenő	<i>ezen a napon nem kell sportolni - de itt lehet pótolni, ha a csütörtöki elmaradt, vagy a szombatit/vasárnapit nem tudjuk elvégezni, de lehet egyszerűen csak valami nem megerőltetőt sportolni</i>
Szombat	30 perc séta VAGY vázizom gyakorlat	séta esetén: minden 5. percben 12 támadólépés és 4 térdmérleg torna esetén: 2-3 perc bemelegítés, átmozgatás, 20 percen át gyakorlatsor: 2 lassú mérlegállás, 3 lassú guggolás, 20 mp

Vasárnap

45 perc könnyű
multisport edzés

könyöktámasz (plank), 20 mp ejtőernyős, 20 mp támasztartás vagy fekvőtámasz, 20 mp lóállás, 40mp pihenő. Edzés végén nyújtás.

a helyzettől, a lehetőségektől függően kirándulás, szabadtéri futás, szabadtéri kerékpározás után közvetlenül a keddi erősítő edzés egy részét 10-15 percben elvégezni - amennyiben a szabadtéri mozgás nem lehetséges, akkor a csütörtöki dinamika 20-30 perce után legyen az erősítő 10-15 perc