

Haladó versenyző 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	60 perc kardió + erősítő edzés	2-3 perc bemelegítés, 20-30 perc egyenletes (anaerob) futás, közvetlenül utána gyakorlatsor : 30 mp gyors térd-könyök érintés , 8 térdmérleg , 12 lassú fekvőtámasz , 4 "szuperman" - térdelőtámaszban (jobb kar-bal láb felemelése vízszintesig és 2-3 mp megtartás, majd bal kar-jobb láb...), 60 mp plank , lassú váltott lábemeléssel, térdelőtámaszban 4 macskahát (vállak leengedése, hát púposítása 3-5 mp megtartás), 12 négyütemű fekvőtámasz felugrással , 1+ perc pihenő (max. 2 perc). A gyakorlatsor ismétlése 22-25 percen át. Edzés végén nyújtás. (tipp : videók)
Szerda	45 perc vázizom edzés	5 perc bemelegítés, 30 perc gyakorlat, 10 perc nyújtás. gyakorlatsor : 1 perc könyöktámasz plank, 1 perc támasz plank, 1 perc lóállás, 1 perc ejtóernyős, 1 perc könyöktámasz plank váltott lábemeléssel, 2x30 mp oldalplank, 1 perc lóállás, 1 perc támasz plank váltott karemeléssel, 1p légzőgyakorlat, 1 perc pihenő nyújtózkodás. 3 ismétlés.
Csütörtök	60 perc dinamika + erő edzés	5-7 perc bemelegítés, gyakorlatsor : 4 x (12 terpeszugrás, 15 mp erős taposás, 5 gyors fekvőtámasz, 5 mp erős taposás, 3 gyors fekvőtámasz), 30 mp lassú térd-könyök érintés, 30 mp gyors térd-könyök érintés, 5 lassú, 5 gyors, 5 lassú fekvőtámasz , háton fekve 20 hasprés , 8 támadólépés 2-3 mp megtartással a kilépésnél, 12 guggolásból felugrás , 3x(10 mp taposás, 3 gyors fekvőtámasz, 10 hegymászó láb), 1+ perc pihenő (max. 2 perc). A gyakorlatsor ismétlése 40-45 percen <u>át</u> . Edzés végén hosszú (10-12 perc) 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 megerőltetett sportolni</i>
Szombat	45 perc erő/technika	2-3 perc bemelegítés, gyakorlatsor : 3x(15 mp helyben futás,

Vasárnap	edzés	30 mp mély lóállás, 2 mérlegállás), 2x(5 széles, 10 vállszéles, 5 gyémánt fekvőtámasz), háton fekve 20 lebegőülés, 12 négyütemű fekvőtámasz felugrással, 10 lassú hátsótámasz, 60 mp plank, lassú váltott lábemeléssel, 1+ perc pihenő (max. 2 perc). <u>A gyakorlatsor ismétlése 33-35 percen át.</u> Edzés végén nyújtás.
	75 perc könnyű multisport edzés	60 perc szabadtéri futás: 10 perc laza, 10 perc könnyű technika (oldalszökdelés, sarokemeléssel futás, térdemeléssel futás, lábujjhegyen szökdelés, sasszé szökdelés... köztük laza futások), 5 perc egyenletes könnyű, 10 perc fartlek, 10 perc lendületes (szabadtéri kerékpározás is lehet hasonlóan) + 15 perc dinamika-erő: (10mp taposás / sprint futás, 10 gyors fekvőtámasz, 5 páros lábbal előre ugrás, 8 térdmérleg, 5 váll-térd-láb gyakorlat 1-3 fekvőtámasszal, 12 támadólépés) (tipp: videók) - amennyiben a szabadtéri mozgás nem lehetséges, akkor a csütörtöki dinamika 30 perce után legyen a keddi erősítő 20 perc. Edzés végén hosszú (10-12 perc) nyújtás.