

Középhaladó fejlesztő multisport edzésterv - 2. hét

A program csak a <https://www.triatlonedzo.hu/edztesterv> oldalon található leírásokkal használható, kérjük ne alkalmazza 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	45 perc erősítő edzés	2-3 perc bemelegítés, <u>gyakorlatsor</u> : 15 mp helyben futás, 15 mp magas térdel helyben futás, 30 mp lassú térd-könyök érintés , 30 mp terpeszugrás , 8 térdmérleg , 12 lassú fekvőtámasz , 4 " superman " - 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), 7 négyütemű fekvőtámasz felugrással , 1+ perc pihenő (max. 2 perc). A <u>gyakorlatsor</u> ismétlése 33-35 percen át. Edzés végén nyújtás. (tipp : videók)
Szerda	30 perc futás, minden 5. percben 1p erősebb / gyorsabb futás	#maradjotthon esetben: futópadon ugyanez, futópad nélkül pedig 20 perc mozgás <u>gyakorlatsor</u> : (2p helyben futás, 15 mp taposás, 4 támadólépés, 20 térd-könyök) ismétlése
Csütörtök	45 perc dinamika edzés	2-3 perc bemelegítés, <u>gyakorlatsor</u> : 2x(30 mp helyben futás, 10 mp erős taposás, 10 mp lassú térd-könyök érintés, 20mp gyors térd-könyök érintés), 7 lassú és 5 gyors fekvőtámasz , háton fekvő 15 hasprés , 8 támadólépés 2-3 mp megtartással a kilépésnél, 12 guggolásból felugrás , 3x(10 mp terpeszugrás, 3 gyors fekvőtámasz, 10 hegymászó láb), 1+ perc pihenő (max. 2 perc). A <u>gyakorlatsor</u> ismétlése 33-35 percen át. Edzés végén nyújtás. (tipp : videók)
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	45 perc erő/technika edzés	2-3 perc bemelegítés, <u>gyakorlatsor</u> : 3x(15 mp helyben futás, 15 mp erős taposás), 30 mp mély lóállás , 2 mérlegállás, 5 széles , 10 vállszéles , 5 gyémánt fekvőtámasz , háton fekvő 20 lebegőülés , 10 négyütemű fekvőtámasz felugrással , 10 lassú

hátsótámasz, 60 mp **plank**, lassú váltott lábemeléssel, 1+ perc pihenő (max. 2 perc). A gyakorlatsor ismétlése 33-35 percen át. Edzés végén nyújtás. (**tipp**: [videók](#))

Vasárnap

60 perc könnyű multisport edzés

A: 6x(8 perc futás, 2 perc erősítés: 30 mp fekvőtámasz, 30 mp támadólépés, 30 mp négyütemű fekvőtámasz, 30 mp térdkönyök)

B: 6x(6 perc futás, 2 perc (oldalszökdelés, sarokemeléssel futás, térdemeléssel futás, lábujjhegyen szökdelés, sasszé szökdelés), 2p erős futás)

- amennyiben a szabadtéri mozgás nem lehetséges, akkor a csütörtöki dinamika 20-30 perce után legyen a keddi erősítő 10-15 perc