**EDZÉSPROGRAM SAJÁT TESTSÚLLYAL ÉS KÉZI SÚLYZÓVAL TÖRTÉNŐ ERŐSÍTÉSHEZ**

1. Minden edzés előtt végezzetek bemelegítést, pár perc helyben futást, gimnasztikai szabad gyakorlatokat, kar, váll, könyök, csukló, törzskörzéseket, térdhajlítást, “rugózást guggoló támaszban. A bemelegítés 8-10 perc legyen.
2. Minden gyakorlatnál a helyes technikai végrehajtásra koncentráljatok. **Nem a súly nagysága, hanem a pontos technikai végrehajtás számít!**
3. Minden feladat pontos precíz végrehajtása után 60 mp pihenőt tartsatok!
4. Minden erősítés után végezzetek streching feladatokat.

**ERŐSÍTÉS:**

* Fekvőtámaszban, karhajlítás nyújtás úgy, hogy alkar támaszból, alkar plank helyzetből indulva fekvőmász, majd vissza alkar plank helyzetbe. 3x10.

****

* Oldalemelés ülve 3x10



* Válltól nyomás 3x10



* Törzsemelés 3x25



* Evezés 3x10 pontos végrehajtás, tónusban legyen a törzs, nincs „cicahát”!!!



* Térdelő támaszban ellentétes kar-láb emelés 3x20-20



* Bicepsz ülve, egyenes háttal, váltott karral 3x10



* Tricepsz tolódzkodás 3x10

 

* Hasprés derékszögen hajlított emelt lábbal 3x20
* Lábemelés, boka közé szoríts egy kosárlabdát 3x15
* Russian twister 3x50
* Guggolás



* Kitörés 3x10-10 lábanként



* Combhajlító 3x10-10 lábanként Alapállásból “mérlegállásba” lassan előredőlés majd vissza kiinduló helyzetbe, szintén lassan.

