

U11-U13 edzés
2020.04.06-2020.05.15
Heti 2 edzés

1, hét 1 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=y8TWiyItY8c&list=PLKXCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=1>

Próbáljátok ki az

összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSKIBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

- törpe járás 10 méter, ismétlés 2x
- óriás járás 10 méter, ismétlés 2x

1, hét 2 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=vy3Vp0nVYE4&list=PLKXCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=2>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=fOeNMPHjp4Y>

Egy gyakorlat 2 perc, 3x ismétlés.

Erősítő gyakorlatok:

- menjél pókjárásban 10 métert, ismétlés 2x
- 10 nyuszi ugrás, ismétlés 2x

2, hét 1 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=LX7vCvuJlc&list=PLKXCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=3>

Próbáljátok ki az

összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSKIBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

- menjél rákjárásban 10 métert, ismétlés 2x
- 10 békaugrás, ismétlés 2x

2, hét 2 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=rFfBvGVEeM&list=PLKXCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=4>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=fOeNMPHjp4Y>

Egy gyakorlat 2 perc, 3x ismétlés.

Erősítő gyakorlatok:

- 10 fekvőtámasz, ismétlés 2x
- 10 felülés, ismétlés 2x

3, hét 1 edzés

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=hOhVq8KRrCU&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=5>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSKIBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

- törpe járás 10 méter, ismétlés 2x
- óriás járás 10 méter, ismétlés 2x

3, hét 2 edzés

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=eBmdW7YLELQ&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=6>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=fOeNMPHjp4Y>

Egy gyakorlat 2 perc, 3x ismétlés.

Erősítő gyakorlatok:

- menjél pókjárásban 10 métert, ismétlés 2x
- 10 nyuszi ugrás, ismétlés 2x

4, hét 1 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=y8TWiyItY8c&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=1>

Próbáljátok ki az

összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSKIBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

- menjél rákjárásban 10 métert, ismétlés 2x
- 10 békaugrás, ismétlés 2x

4, hét 2 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=vy3Vp0nVYE4&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=2>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=fOeNMPHjp4Y> Egy gyakorlat 2 perc, 3x ismétlés.

Erősítő gyakorlatok:

- 10 fekvőtámasz, ismétlés 2x
- 10 felülés, ismétlés 2x

5, hét 1 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=LX7vCvuJlc&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=3>

Próbáljátok ki az

összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSKIBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

- írd le a keresztnéved pókjárásban, ismétlés 2x
- felülés 10 db, ismétlés 2x

5, hét 2 edzés:

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=rFJfBvGVEeM&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=4>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=fOeNMPHjp4Y>

Egy gyakorlat 2 perc, 3x ismétlés.

Erősítő gyakorlatok:

- írd le az Emőd szót rákjárásban, ismétlés 2x
- nyuszi ugrás 10 méter, ismétlés 2x

6, hét 1 edzés

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=hOhVq8KRrCU&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=5>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSKIBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

- fekvőtámasz 10 db, ismétlés 2x
- béka ugrás 10 méter, ismétlés 2x

6, hét 1 edzés

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=eBmdW7YLELQ&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=6>

Próbáljátok ki

az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=fOeNMPHjp4Y> Egy gyakorlat 2 perc, 3x ismétlés.

Erősítő gyakorlatok:

- felülés 10 db, ismétlés 2x
- feküdj hasra, homorítás 10 db, ismétlés 2x