

**U11-U13 edzés**  
**2020.05.04.-05.29.**  
**Heti 3 edzés**

**1, hét 1 edzés:**

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6-8 perc

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=nSKlBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

[https://www.youtube.com/watch?v=KTgLNxkzVTk&list=PL\\_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb\\_QwsoskmC&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=KTgLNxkzVTk&list=PL_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb_QwsoskmC&index=2)

15

db/ gyakorlat 1 perc pihenés 2x ismétlés

[https://www.youtube.com/watch?v=4HPfAok9if4&list=PL\\_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb\\_QwsoskmC&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=4HPfAok9if4&list=PL_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb_QwsoskmC&index=4)

15

db/

gyakorlat 1 perc pihenés 2x ismétlés

**1, hét 2 edzés:**

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=kuzadJzqCGA>

6 perc

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:

<https://www.youtube.com/watch?v=9LpubNeofVY>

15 db/gyakorlat 1 perc pihenés 2x

ismétlés

<https://www.youtube.com/watch?v=IMvFqjd3JMc>

20 mp gyakorlat 2 perc pihenés 2x

ismétlés

**1, hét 3 edzés:**

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6-8 perc

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=nSKlBreb3gU>

A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=FzDm-5tAfsY> 15 db/gyakorlat 1 perc pihenés 2x ismétlés  
<https://www.youtube.com/watch?v=1wEHD8PQsgg> 10/ gyakorlat 1 perc pihenés 2x ismétlés, mindkét lábra

## 2, hét 1 edzés:

Bemelegítés: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6- 8 perc  
Labdás gyakorlatok:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rFjFbVGVeEM&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&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:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZXKYWVY9ACU> 15 db/ gyakorlat, 2x ismétlés  
<https://www.youtube.com/watch?v=HNqL5BtKvjo> 10 db/ gyakorlat, 2x ismétlés, mindkét lábbal

## 2, hét 2 edzés

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=kuzadJzqCGA> 6 perc  
Labdás gyakorlatok:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hOhVq8KRrCU&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=5> Próbáljátok ki az összes gyakorlatot. 1 gyakorlat kb 15-20 mp.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSKlBreb3gU> A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=orbiYZPZVkg> 2x végezd el a gyakorlat, 3 perc szünettel.

## 2, hét 3 edzés

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6- 8 perc  
Labdás gyakorlatok:  
<https://www.youtube.com/watch?v=eBmdW7YLELQ&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&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:

[https://www.youtube.com/watch?v=PSj\\_U9EuD\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=PSj_U9EuD_0) 1x végig csinálni

## 3, hét 1 edzés:

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6-8 perc

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=y8TWiyItY8c&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&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:

[https://www.youtube.com/watch?v=KTgLNxkzVTk&list=PL\\_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb\\_QwsoskmC&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=KTgLNxkzVTk&list=PL_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb_QwsoskmC&index=2)

15

db/ gyakorlat 1 perc pihenés 2x ismétlés

[https://www.youtube.com/watch?v=4HPfAok9if4&list=PL\\_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb\\_QwsoskmC&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=4HPfAok9if4&list=PL_ZkB1ImRiPwZxGUjZyjsRKb_QwsoskmC&index=4)

15

db/

gyakorlat 1 perc pihenés 2x ismétlés

### 3, hét 2 edzés:

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=kuzaDJzqCGA>

6 perc

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=vy3Vp0nVYE4&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&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:

<https://www.youtube.com/watch?v=9LpubNeofVY>

15 db/gyakorlat 1 perc pihenés 2x

ismétlés

<https://www.youtube.com/watch?v=IMvFqjd3JMc>

20 mp gyakorlat 2 perc pihenés 2x

ismétlés

### 3, hét 3 edzés:

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6-8 perc

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=LX7vCvuJlc&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&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:

<https://www.youtube.com/watch?v=FzDm-5tAfsY>

15 db/gyakorlat 1 perc pihenés 2x

ismétlés

<https://www.youtube.com/watch?v=1wEHD8PQsgg>

10/ gyakorlat 1 perc pihenés 2x

ismétlés, mindkét lábra

#### 4, hét 1 edzés:

Bemelegítés: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6- 8 perc

Labdás gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=rFjBvGVEeM&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:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZXKYWVY9ACU> 15 db/ gyakorlat, 2x ismétlés

<https://www.youtube.com/watch?v=HNqL5BtKvjo> 10 db/ gyakorlat, 2x ismétlés, mindkét lábbal

#### 4, hét 2 edzés

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=kuzuDjzqCGA> 6 perc

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=nSKlBreb3gU> A dekázás gyakorlása 5-6 perc.

Erősítő gyakorlatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=orbiYZPZVkg> 2x végezd el a gyakorlat, 3 perc szünettel.

#### 4, hét 3 edzés

Bemelegítő gyakorlatok: <https://www.youtube.com/watch?v=ICVH59ncQdM> 6- 8 perc

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:

[https://www.youtube.com/watch?v=PSj\\_U9EuD\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=PSj_U9EuD_0) 1x végig csinálni