

SZABADTÉRI ATLÉTIKAI FOGLALKOZÁS

Foglalkozásonként kb. 60 perc terjedelemben.

A távoktatás következő 4 hetére

Az alábbi edzésterv heti 2 alkalomra kínál programot. A hallgató eldöntheti, hogy mindkettőt, vagy csak az „A”, vagy csak a „B” programot hajtja végre, pályák zárata miatt, bármilyen szabad területen, ami futásra alkalmas. A távokat azért méterben és percben is megadjuk, a könnyebb végrehajthatóság érdekében.

FONTOS! A FELADATOKAT EGYEDÜL VAGY A BIZTONSÁGOS 2 MÉTERES TÁVOLSÁG MEGTARTÁSÁVAL VÉGEZD!!

Első hét:

„A” program

1000m vagy kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika: fej, nyak, váll, kar, törzs /csípő, derék, has, hát/ láb /combhajlító, feszítő, lábszár, boka, lábfej / nyújtó, lazító gyakorlatok

Futóiskola gyakorlatok kb. 25m 2x ismétlés

magastérdemelés, sarokemelés, indiánszökdelés, alacsonytaposás /dzsogg/, oldalazófutás karkörzéssel mindkét irányba.

4000m kb. 30’-40’ tartós futás

5’ levezetés: séta, nyújtás, lazítás.

„B” program

1000m vagy kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika, mint „A” programban

2x 1200m vagy 10’-15’ fartlek /váltakozó iramú futás/ közte 4’ séta pihenővel

Erősítés: has, hát, kar, láb erősítése. Szökdelés, páros, egy, és váltott lábon.

5’ levezetés

Második hét

„A” program

1000m vagy kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika, mint előző héten

Futóiskola, mint előző héten

3x1000m vagy, kb. 3x8’ tempós futás, közte 200m kb.4’ séta pihenővel

5' levezetés

„B” program

1000m kb. 10' bemelegítő futás

10' gimnasztika

5x200m vagy 5x1' lendületes futás 4' pihenővel

Erősítés: has, hát, kar, láb.

5' levezetés.

Harmadik hét

„A” program

1000m vagy kb. 10' bemelegítő futás

10' gimnasztika

Futóiskola

2x2000m vagy kb. 15'-18' tempós futás közte 4'-5' séta

5'levezetés

„B” program

1000m vagy 10' bemelegítő futás

10' gimnasztika

3x1000m vagy kb. 3x8' fartlek futás közte 3' séta

Erősítés: has, hát, kar, láb.

5' levezetés

Negyedik hét

„A” program

1000m vagy 10' bemelegítő futás

10' gimnasztika

futóiskola

2000m vagy kb. 20' egyenletes futás 5' séta

1000m vagy kb.6'-8' tempós futás

5'levezetés

„B” program

1000m vagy 10' bemelegítő futás

10' gimnasztika

4x300m vagy kb. 4x 2' lendületes futás közte 5' pihenő

Erősítés: has, hát, kar, láb. Szökdelés: páros, egy, és váltott lábon

5' levezetés

2020. április. 19. Harmati Sándor testnevelő tanár