



OTTHONI ERŐNLÉTI PROGRAM II.

Edzésterv röplabdázóknak a járvány idejére

KÉSZÍTETTE:

SZIJÁRTÓ MÁTYÁS

Tartalom

I. Rövid elméleti összefoglaló	2
II. Az edzések felépítése	2
III. Gyakorlati útmutató	2
IV. Táblázatok	3

I. Rövid elméleti összefoglaló

A korábban elküldött programban röviden ismertettem az edzésterv mögött álló alapvető filozófiát. Elevenítsük fel a lényegét dióhéjban!

GYAKORLATCSOPORT	CÉLZOTT TERÜLET
Mobilitási gyakorlatok	boka, csípő, háti gerinc, váll optimális mozgástartománya
Stabilitási gyakorlatok	térd, csípő, ágyéki gerinc szakasz, lapocka-mellkas kontrollja
Robbanékony gyakorlatok	súlypontemelkedés, kitámasztások
Erősítő gyakorlatok	„alap” erő/ alapvető mozgásminták / kiegyensúlyozott izomrendszer
Állóképességi gyakorlatok	gyorsasági állóképesség / gyors lábmunka
Nyújtó gyakorlatok	regeneráció

II. Az edzések felépítése

GYAKORLATCSOPORT	MÓDSZER	GYAKORLATANYAG
1. Mobilitási gyakorlatok	gyakorlatok egymás után	régi videón /egyéni
2. Keringésfokozás	egyéni	egyéni
3. Stabilitási (S) és robbanékony (R) gyakorlatok	szuperszett (S és R felváltva)	új videón
4. Erősítő gyakorlatok	köredzés	új videón
5. Állóképességi gyakorlatok	tabata	új videón
6. Nyújtó gyakorlatok	gyakorlatok egymás után	régi videón /egyéni

III. Gyakorlati útmutató

- **Ez az edzésprogram az előző szerves folytatása.** Az egyes gyakorlatok többnyire az előző programban található gyakorlatok *progressziói*, vagyis nehezebb változatai.
- A videón bemutatom a gyakorlatok helyes végrehajtását. Kérlek, az első edzés előtt **szánj egy kis időt a helyes technikák elsajátítására!** Figyelj a részletekre! (tempó, mozgástartomány, végtagok és a törzs helyzete, stb.)
- Mindig **a minőség legyen az első!** Ha nem tudod a videón bemutatott módon végrehajtani a gyakorlatot, könnyíts rajta, vagy csinálj kevesebbet!
- A fentiek tükrében a táblázatokban található **ismétlésszámok inkább iránymutató jellegűek.** Ha romlik a technikád, inkább csinálj kevesebbet. Ha túl könnyen ment, ellenőrizd, hogy tényleg helyesen csinálod-e a gyakorlatokat, vagy válts nehezebb gyakorlatokra!
- Ha van **egyéb segédeszközöd** otthon, bátran használd a könnyítéshez/nehezítéshez! (TRX, súlyzó, gumiszalag, BOSU, húzódkodó, stb.)
- A **heti edzésrendedet** a kiküldött futóprogram, illetve az egyéb mozgásos tevékenységeidnek megfelelően átalakíthatod.

A GYAKORLATOKAT BEMUTATÓ VIDEÓT ITT TALÁLOD:

<https://youtu.be/3VHd9dzQlls>

IV. Táblázatok

HETI EDZÉSREND VARIÁCIÓK	H	K	SZ	CS	P
2 edzés/hét	A			B	
3 edzés/hét	B (A)		A (B)		B (A)
4 edzés/hét	A	B		A	B

STABILITÁS ÉS ROBBANÉKONYSÁG

STABILITÁS	I. hét	II. hét	III. hét
<i>Gyakorlat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>
S1 Lépkedős alkartámasz	2 jobb/ 2 bal	3 jobb/ 3 bal	4 jobb/ 4 bal
S2 Hasonfekvés + karmunka	8	10	12
S3 Oldalsó alkartámasz emelt lábbal	8/oldal	10/oldal	12/oldal
S4 „Mérleg” + talajérintés	8/oldal	10/oldal	12/oldal

ROBBANÉKONYSÁG	I. hét	II. hét	III. hét
<i>Gyakorlat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>
R1 Felugrás könyök-térd érintésből	8	10	12
R2 Felugrások féltérdelésből	4 oda-vissza	5 oda-vissza	6 oda-vissza
R3 Szökdelés oldalt akadály fölött	8 oda-vissza	10 oda-vissza	12 oda-vissza
R4 „Bokázós” szökdelés	30	40	50

A gyakorlatok sorrendje: S1+R1 (3x), S2+R2 (3x), S3+R3 (3x), S4+R4 (3x)

ERŐ

ERŐ (köredzés) – „A”	I. hét	II. hét	III. hét
<i>Gyakorlat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>
A1 Fekvőtámasz hasonfekvésből	4	5	6
A2 Féltérdelés guggolás	8/láb	10/láb	12/láb
A3 Evezés + tartás	8	10	12
A4 Hasprés fordításokkal	8	10	12

Sorrend: A1+A2+A3+A4 (3x)

ERŐ (köredzés) – „B”	I. hét	II. hét	III. hét
<i>Gyakorlat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Ismétlésszám</i>
B1 „Bicska” fekvőtámasz	4	5	6
B2 Csípőemelés hátsó fekvőtámaszban	8/láb	10/láb	12/láb
B3 Húzózkodás + tartás	4	5	6
B4 Fordított hasprés	8	10	12

Sorrend: B1+B2+B3+B4 (3x)

ÁLLÓKÉPESSÉG

ÁLLÓKÉPESSÉG (tabata) "A"		Munka-pihenő	
<i>Gyakorlat</i>		<i>Munka (mp)</i>	<i>Pihenő (mp)</i>
A1	Szökdelés előre-hátra alapállásban	20	10
A2	Saroklendítés helyben	20	10
A3	Terpesz-zár guggolással	20	10
A4	Burpee felugrással	20	10

Sorrend: A1+A2+A3+A4 (2x)

ÁLLÓKÉPESSÉG (tabata) "B"		Munka-pihenő	
<i>Gyakorlat</i>		<i>Munka (mp)</i>	<i>Pihenő (mp)</i>
B1	Szökdelés jobbra-balra alapállásban	20	10
B2	Hegymászó futás	20	10
B3	Korcsolyázó szökdelés	20	10
B4	2 ütemű fekvőtámasz	20	10

Sorrend: B1+B2+B3+B4 (2x)