

# DUNÁNTÚLI ATLÉTIKAI CLUB

DAC-Utánpótlás FC Kft.

Számlázási és levelezési cím: 9024 Győr, Szent Imre út 24.

Sportlétesítmény címe: 9024 Győr, Pápai út 39.

Tel.: +36 20 439 8389 | E-mail: info@dac1912.com | Honlap: www.dac1912.com



Edzésterv az átmeneti időszakra.....

Az U19 csapat

## Hétfő

1. Bemelegítés (akinek van henger otthon az hengert használhat az ízületek bemozgatására 5-6 perc) Atletikus bemelegítés (láblendítések, körzések, futóiskola 5-6 perc) 12 perc
2. Futás 30 perc (aerob tartós, max 160 pulzus).
3. Core erősítő program.. (mellékletben egy általános ábrával) 12 perc
4. Stretching.. 5 perc

## Kedd

Labdázás

## Szerda

1. Bemelegítés 12 perc
2. Futás 30 perc (10 secundum futás (60 méter) 20 secundum séta ezt folyamatosan 4 percig, szériák közt 2 perc pihenő. A 4 széria után 6 perc kocogás... 30 perc.
3. Core erősítő program.... 10 perc
4. Nyújtás (hosszan 15-20 secundum főbb izomcsoportok, hajlító, feszítő, vádli, közelítő).. 5 perc

## Csütörtök

Labdázás

## Péntek

1. Általános bemelegítés 10 perc
2. Futás (Fartlek futás) 50 méter lendületes(10 secundum)-50 méter kocogás(30 secundum) 6 percig folyamatosan. 3 széria közte 2 perc pihenő, a végén 6 perc vezető kocogás.. 30 perc.
3. Stretching.. 5 perc

Fontos, hogy a keddi és csütörtöki napokon kötelezően labdázatok (helyi adottságokat vedd figyelembe otthon 😊) labdaérzékelés skálázása (dekázás, zsonglörködés stb.) általános technikai gyakorlatok (átadás, átvétel gyakorlása akár a ház falánál, vagy kispadot lefektetve 😊)..

# DUNÁNTÚLI ATLÉTIKAI CLUB

DAC-Utánpótlás FC Kft.

Számlázási és levelezési cím: 9024 Győr, Szent Imre út 24.

Sportlétesítmény címe: 9024 Győr, Pápai út 39.

Tel.: +36 20 439 8389 | E-mail: info@dac1912.com | Honlap: www.dac1912.com











mellékelt ábrák:

## HENGEREZÉS



## CORE

Core + Balance (egyensúly)					Total: 8'
1. Plank - Elbows 	2	20"	-	10"	A 8 gyakorlatot itt úgy kell végrehajtani, hogy az első gyakorlatot 20 másodpercig ki kell tartani 10 másodperc pihenővel 2-szer aztán jöhet a 2. gyakorlat és így tovább.
2. Side Plank - Elbows 	2	20"	-	10"	
3. Glute Bridge Static 	2	20"	-	10"	
4. Push Up - Wide Stand 	2	12r	-	10"	
5. Reverse Crunch 	2	12r	-	10"	
6. Obliques Crunches 	2	12r	-	10"	
7. Low Back – Cobra 	2	12r	-	10"	
8. Plank Dynamic - 	2	12r	-	10"	

1. 4. 5. Gyakorlatoknál 60s/60s terhelés pihenés ajánlott

## DUNÁNTÚLI ATLÉTIKAI CLUB

DAC-Utánpótlás FC Kft.

Számlázási és levelezési cím: 9024 Győr, Szent Imre út 24.

Sportlétesítmény címe: 9024 Győr, Pápai út 39.

Tel.: +36 20 439 8389 | E-mail: info@dac1912.com | Honlap: www.dac1912.com



### STRETCHING



Vigyázzatok az egészségetekre és jó edzést kívánunk!