

# 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 U12 csapat

## Hétfő

Labdázás

## Kedd

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 (váltakozó iramú futás 6x3 perc szériák közt 2 perc séta, 30 secundum közepes futás-30 secundum intenzív lendületes futás) 30 perc..
3. Core erősítő program.. (mellékletben egy általános ábrákkal) 12 perc
4. Stretching.. 5 perc

## Szerda

Labdázás

## Csütörtök

1. Bemelegítés 12 perc
2. Futás (intenzív intervall futás 6x2 perc, 15 secundum alatt 40 méter-15 secundum pihenő-két percen belül 4 futás (4x40:160 méter) a 6 széria közti pihenő 1 perc! 18 perc
3. Core erősítő program.... 10 perc
4. Nyújtás (hosszan 15-20 secundum főbb izomcsoportok, hajlító, feszítő, vádli, közelítő).. 5 perc

## Péntek

Labdázás

Fontos, hogy a hétfőn, szerdán és pénteki napokon kötelezően labdázatok (helyi adottságokat vedd figyelembe otthon 😊) labdaérezkelés 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"	

## 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!