

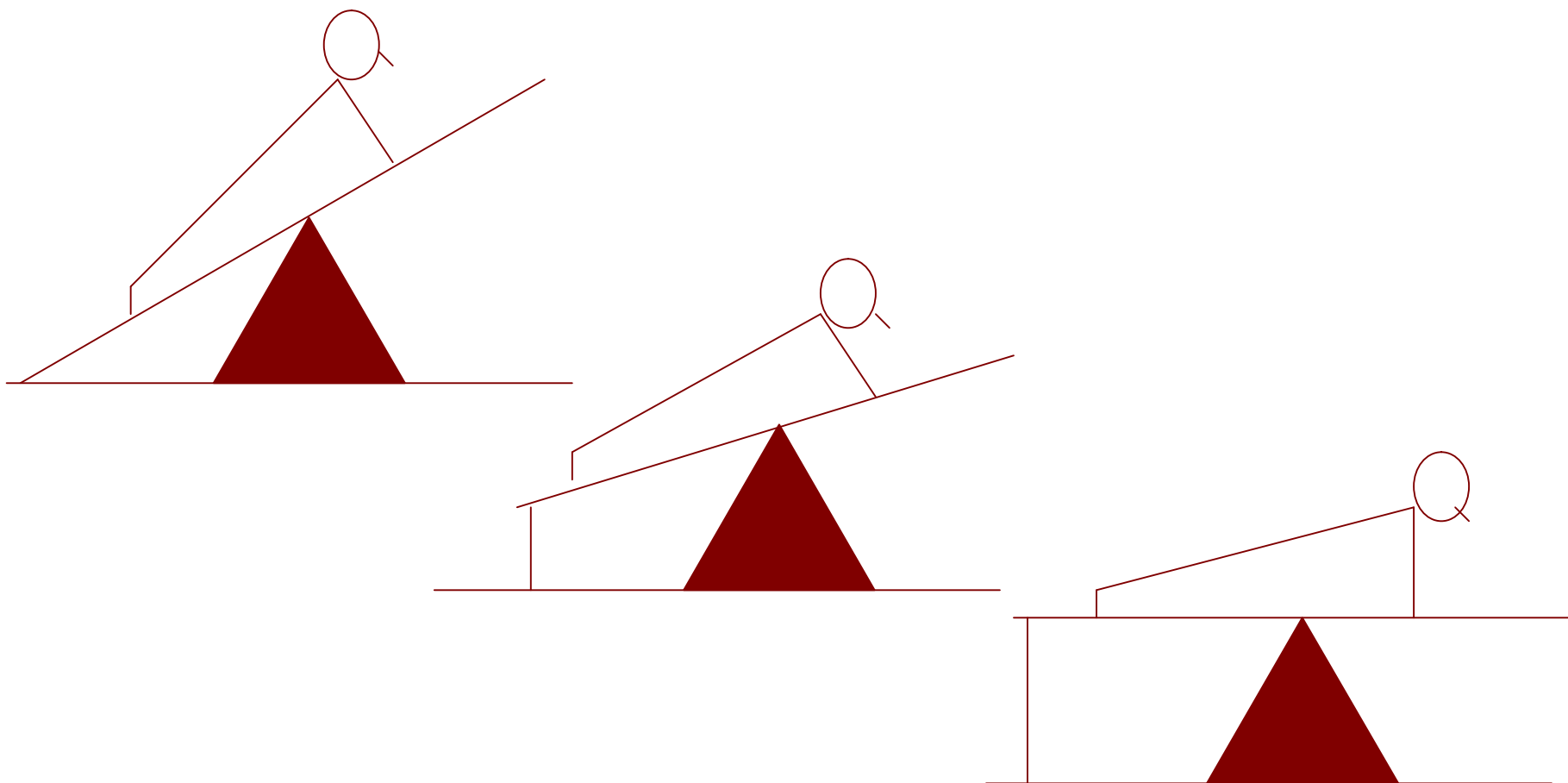
MAGYAR
HONVÉDKÓRHÁZ

Segédanyagok a felkészüléshez

(edzéstervek, rávezető
gyakorlatok)

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban
eredményes végrehajtására a mérleghinta elv alapján)



A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban
eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

Kiindulóhelyzet: mellső térdelő fekvőtámasz.

1.ütem: karhajlítás;

2.ütem: karnyújtás.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban
eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

Kiindulóhelyzet: mellső térdelő fekvőtámasz.

1.ütem: karhajlítás;

2.ütem: karnyújtás.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban
eredményes végrehajtására)



Kh.,2

1

Kiindulóhelyzet: mellső fekvőtámasz.

1.ütem: karhajlítás;

2.ütem: karnyújtás.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban
eredményes végrehajtására)



Kh., 2

1



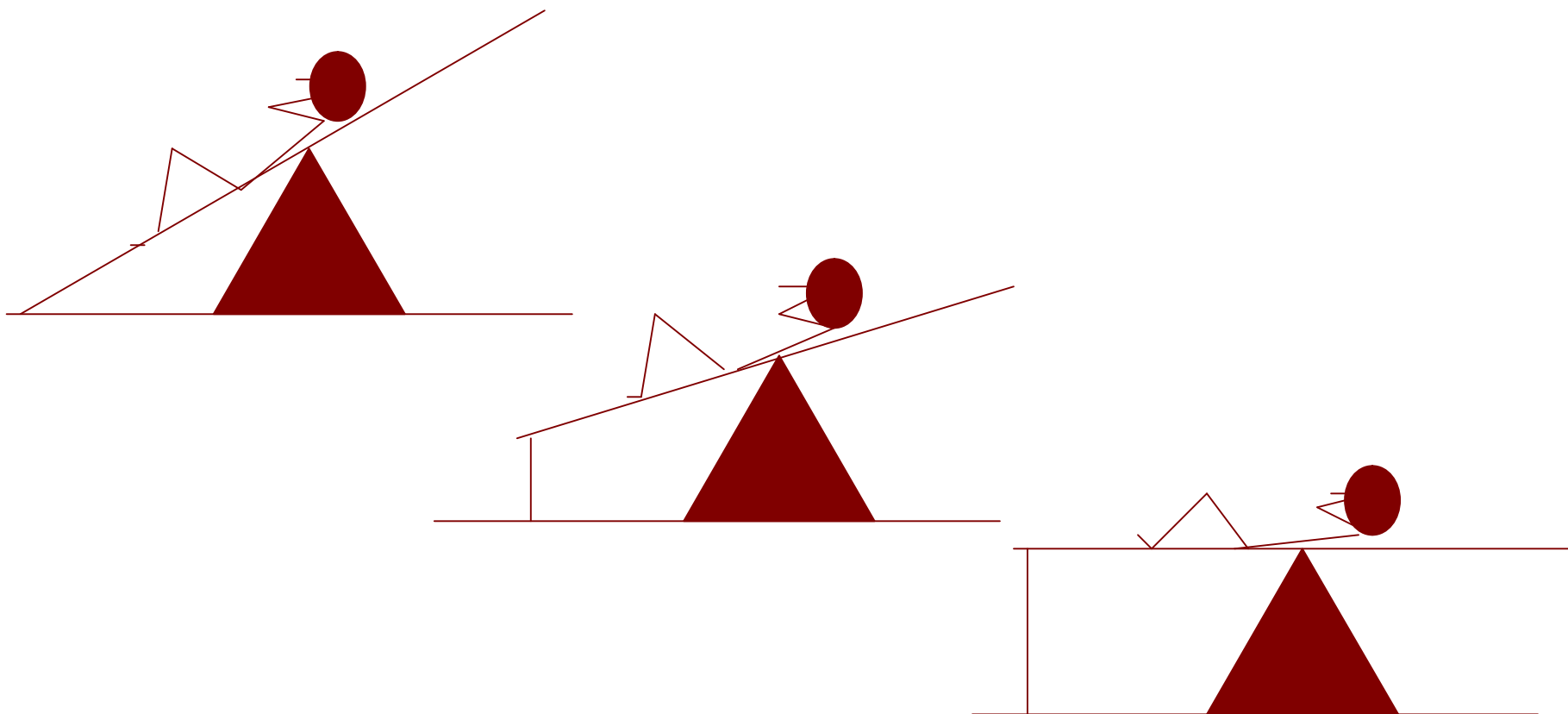
Kiindulóhelyzet: mellső fekvőtámasz.

1.ütem: karhajlítás;

2.ütem: karnyújtás.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a módosított felülés
eredményes végrehajtására a mérleghinta elv alapján)



A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a módosított felülés eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

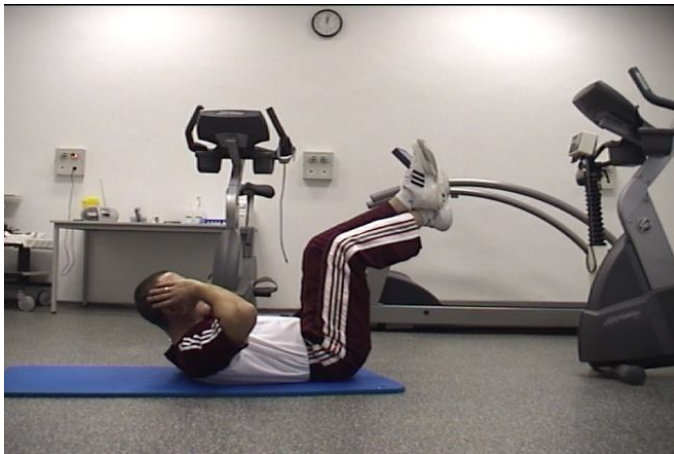
Kiindulóhelyzet: zsugorulás, fejhez tartással.

1.ütem: ereszkedés hanyattfekvésbe;

2.ütem: felülés kiinduló helyzetbe.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a módosított felülés eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, emelt hajlított lábtartás, fejhez tartás.

1.ütem: törzsemelés;

2.ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a módosított felülés eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

Kiindulóhelyzet: zsugorulás, fejhez tartással.

1.ütem: ereszkedés hanyattfekvésbe;

2.ütem: felülés kiinduló helyzetbe.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás függésben eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

Kiindulóhelyzet: függés alsó madárfogással.

1.ütem: karhajlítás;

2.ütem: karnyújtás.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás függésben eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

Kiindulóhelyzet: függés alsó madárfogással.

1.ütem: karhajlítás;

2.ütem: karnyújtás.

A helyi izomerő-állóképesség fejlesztése

(felkészülés a karhajlítás-nyújtás függésben eredményes végrehajtására)



Kh., 2



1

Kiindulóhelyzet: függés alsó madárfogással.

1.ütem: karhajlítás;

2.ütem: karnyújtás.

Edzésterv javaslat (heti 3 alkalom)

1. nap (pl.: hétfő)	2. nap (pl.: szerda)	3. nap (pl.: péntek)
Bemelegítés	Bemelegítés	Bemelegítés
Állóképesség fejlesztés 4-6 X 800 m Pihenő idő: 2-4 perc séta Pulzus 180-élekor ütés/perc	Könnyű tartós futás 4-6 km Pulzus 130-150 ütés/perc	Állóképesség fejlesztés 6-8 X 400 m Pihenő idő : 3-4 perc séta Pulzus 200-ékor ütés/perc
Nyújtás, majd 400 m laza levezető futás	Erő-állóképesség fejlesztés Fekvőtámasz (térdelő v. rendes) Felülés v. hasprés 5-10X5-30 ismétlésszám Pihenőidő : 2 perc	Nyújtás, majd 400 m levezető futás
	Nyújtás	

8 hetes edzésterv javaslat (heti 4 alkalom)

1., 3. nap (hérfő, szerda)	2., 4. nap (kedd, csütörtök)
Bevezető rész:	Bevezető rész:
Könnyű nyújtás (6 perc)	Könnyű nyújtás (6 perc)
800 m lassú bemelegítő futás (6 perc)	800 m lassú bemelegítő futás (6 perc)
Nyújtás (2 perc)	Gimnasztika (6-8 perc)
Lendületes 100 m „futóiskola”: 2x (5-6 perc)	Fő rész:
30 m joggolás (taposó futás)	Köredzés: 3 kör
30 m sarokemelés	30 db has-prés vagy felülés
30 m térdemelés	2 perc pihenő
10 m könnyű futás	30 db hason fekvésben, ellentétes kar-láb emelés
Fő rész:	2 perc pihenő
1000 m futás 7 percen belül, 3x	15-20 db karhajlítás-nyújtás mellső fekvő- vagy térdelőtámaszban
Pihenő időben 3 perc séta,	2 perc pihenő
vagy	16 db fél-guggolás-
8X400 m futás 2 perc 40 másodperc köridővel	2 perc pihenő
Pihenő időben 2 perc séta	
Befejező rész:	Befejező rész:
3 perc levezető futás vagy séta, nyújtás (8-10 perc)	6 perc könnyű futás, majd nyújtás (8-10 perc)