



Az MKB Veszprém KC ifjúsági, serdülő I és II-es csapatainak felkészülési programja!

Egyéni futóedzések

A rossz tónusban lévő, merev izmokat segítik fellazítani a nyújtó- és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok.

Futás előtt a nyújtást 15-30 mp-ig, utána a levezetéskor 20-45 másodpercig kell tartani!

A kötöttebb izomzatúak hosszabb melegítéssel készüljenek.

Ne kemény talajon és ne széttaposott cipőben fussatok!

Futáshoz lehetőleg olyan cipőt válasszatok (mindegy a márka), amelynek a sarka kicsit kifelé szélesedik, meghaladja a sarokcsont szélességét!

Július 15.csütörtök-barátkozás a gondolattal (holnaptól futni kell, a futás helyének, idejének megtervezése)

Július 16.péntek

Bemelegítés 5-10 perc(400-800 m lassú futás, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok)

*Fő rész 20-25 perces „TARTÓS futás” (folyamatos futás-a terhelés közel azonos mértékű legyen!) **aerob***

Levezetés 10-15 perc séta, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok.

Július 18.vasárnap

Bemelegítés 5-10 perc(400-800 m lassú futás, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok)

*Fő rész 22-26 perces „TARTÓS futás” (folyamatos futás-a terhelés közel azonos mértékű legyen!) **aerob***

Levezetés 10-15 perc séta, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok.

Július 19.hétfő

Bemelegítés 5-10 perc(400 m séta, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok)

*Fő rész 15-20 perces „TARTÓS futás” (folyamatos futás-a terhelés közel azonos mértékű legyen!) **aerob***

Levezetés 10-15 perc séta, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok.

Július 21.szerda

Bemelegítés 5-10 perc(400 m lassú futás, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok)

*Fő rész 25-30 perces „TARTÓS futás” (az első és az utolsó 5 perc lassú tempójú, míg a 15-20 perces intervallum *tempós folyamatos futás* legyen) a 15-20 perc közelítsen az **anaerob** jellegű terheléshez,de azt ne érje el!*

Levezetés 10-15 perc séta, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok.

Július 23.péntek

Bemelegítés 5-10 perc(400 m lassú futás, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok)

*Fő rész 20-25 perces „TARTÓS futás” (az első és az utolsó 5 perc lassú tempójú, míg a 10-15 perces intervallum *tempós folyamatos futás* legyen) a 10-15 perc közelítsen az **anaerob** jellegű terheléshez,de azt ne érje el!*

Levezetés 10-15 perc séta, nyújtó és lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok.

Légzésünk megfigyelésével könnyen megállapíthatjuk, hogy edzésünk éppen aerob vagy anaerob tartományban mozog-e.

Amennyiben a közel egyenlő intenzitású mozgás alatt képesek vagyunk folyamatosan beszélni, edzésünk aerob tartományban van. Ha viszont már koncentrálnunk kell a légzésünkre, zihálunk, levegő után kapkodunk, áttértünk anaerob fázisba.



Július 25-31-ig edzőtábor Keszthelyen

A tavalyi évhez hasonló szervezésben

Busz indulása: Aréna előtt 2010. 07. 25. 12. 00 óra

Minden ifi, serdülő I és II korú (91-95 között született) játékosnak a részvétel kötelező!

Akik jövőre itt szeretnének játszani, a Jendrassik első osztályába jelentkezőknek is!

Részvételi díj: 30.000 Ft/fő/1 hét (a tavalyinál egy nappal több)

Változás, hogy a vacsora is meleg étel!

Programok: reggeli futóedzések, kondi edzések, termi edzések, strandkézilabda, vetélkedő, karaoke

Augusztus 4 és 13 között edzőtábor Veszprémben közben 8-12 között Cell-kupa

Napi 2-3 edzéssel, a Cell-kupa ideje alatt is pluszedzések!

Neveztünk a felnőttek között 1 csapattal, 92-es korosztályban 2 csapattal és a 94-es korosztályban is 2 csapattal.

A nem veszprémi játékosoknak a szállás a tavalyi évhez hasonlóan a Deák Iskola tornatermében lesz. Hálóságot, takarót hozni kell!

Étkezés a közelben. (Tesco étterem vagy Jendra)

Augusztus 16 és 20 között edzőtábor Veszprémben

Napi 2-3 edzéssel

Bővebben később

Augusztus 23 és 27 között edzőtábor Veszprémben

Napi 2-3 edzéssel

Bővebben később

Jó nyaralást mindenkinek!