

Ajánlott edzésterv a jégkorongozók egyéni felkészülésére

<i>jul.4</i>	<i>jul.5</i>	<i>jul.6</i>	<i>jul.7</i>	<i>jul.8</i>	<i>jul.9</i>	<i>pihenő</i>
bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	
nyújtás	nyújtás	nyújtás	nyújtás	nyújtás	nyújtás	
hasizom -felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés	30'biciklizés	
5# 50db	7#50db	10#50db	10#50db	7#50db	20'fútás	
fekvő	huzoszkodás	fekvő	bicepsz 6#20db	huzoszkodás	20' úszás	
5#10db	5#5db	10#10db	15kg-os súlyzóval	10#5db		
gugolás-egy lábon	gugolás súlyzóval	egylábas fellépés	gugolás súlyzóval	gugolás saját	hasizom -felülés	
saját testsúly	testsúly felével	25kg-os súlyzóval	30kg--10db	testsúly	5#50db	
10#5 jobb láb	6#25db	5#50"jobb láb	40kg--8db	5#50db	nyújtás	
10#5 bal láb	30'fútás vagy	5#50"bal láb	50kg-6db	fekvő		
20'fútás,úszás	biciklizés	30'biciklizés	60kg-4db	10#10db		
vagy biciklizés	nyújtás	15'fútás	50kg-6db	30'fútás		
nyújtás		nyújtás	40kg--8db	nyújtás		
			30kg--10db			
			20"fútás			
			nyújtás			

<i>jul.11</i>	<i>jul.12</i>	<i>jul.13</i>	<i>jul.14</i>	<i>jul.15</i>	<i>pihenő</i>	
bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés		
nyújtás	nyújtás	nyújtás	nyújtás	nyújtás		
3#20'futás	3#20'biciklizés	3#20futás	3#20'biciklizés	hasizom-felülés		
5'-es pihenővel	5'-es pihenővel	5'-es pihenővel	5'-es pihenővel	10#50db		
130-150-es pulzus	130-150-es pulzus	130-150-es pulzus	130-150-es pulzus	fekvő		
hasizom-felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés	10#10db		
10#50db	10#50db	10#50db	10#50db	gugolás		
fekvő10#10db	fekvő10#10db	fekve nyomás	fekve nyomás	5#50db		
gugolás saját	gugolás egylábbon	5#10db--- 25kg	elrugaskodással	3#10'úszás		
testsúly	10#5db jobb láb	gugolás	10#10db	ha lehet szauna		
5#50db	10#5db bal láb	5#20 db----30kg	gugolás egylábbon	amennyi jólesik		
nyújtás	huzoszkodás10#5	hátizom	10#10 jobbláb			
	gugolás saját	5#20db--25kg	10#10 balláb			
	testsúly 3#50db	alkar-csukló	nyújtás			
	nyújtás	5#20db--20kg				
		bicepsz				
		5#10db--20kg				

jul.18	jul19	jul.20	jul.21	jul.22	pihenő	
CSAK AZOKNAK A JÁTEKOSOKNAK AKIK NEM EDZENEK A FELNŐTT FARM CSAPATTAL!!!						
bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés	bemelegítés		
nyújtás	nyújtás	nyújtás	nyújtás	nyújtás		
hasizom-felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés	hasizom-felülés		
10#50db	10#50db	10#50db	10#50db	10#50db		
fekvő	fekvő	fekvő	fekvő	fekvő		
10#10db	10#10db	10#10db	10#10db	10#10db		
gugolás	gugolás	gugolás	gugolás	gugolás		
5#50db	5#50db	5#50db	5#50db	5#50db		
20' biciklizés	30' biciklizés	30' biciklizés	30' futás	50' futás		
20' futás	20' futás	30' futás	130-150-es pulzus	130-150-es pulzus		
130-as pulzus	130-as pulzus	150-es pulzus	3#10' uszás	nyújtás, szauna		
		10-15' uszás	nyújtás			
		nyújtás				

SOK SZÉNSAVMENTES FOLYADÉK KOT GYÜMÖLCSŐT(ALMA -SZÖLLŐ-GRAPEFRUIT-CITROM)ZÖLDSÉGET FOGYASZTANI.

ASPRO+C PEZSGŐ TABLETTA,MÁGNÉZIUM TABLETTA,TÁPLÁLÉ KIEGÉSZITŐ ANTIOXIDÁNS TABLETTA.

ORVOSI VIZSGA SZEZON ELŐTT EKG--TELJES VÉRKÉP--VIZELET-TÜDŐSZÜRŐ!!!!