**SZABADTÉRI ATLÉTIKAI FOGLALKOZÁS**

Foglalkozásonként kb. 60 perc terjedelemben.

**A távoktatás következő 4 hetére**

Az alábbi edzésterv heti 2 alkalomra kínál programot. A hallgató eldöntheti, hogy mindkettőt, vagy csak az „A”, vagy csak a ”B” programot hajtja végre, pályák zárlata miatt, bármilyen szabad területen, ami futásra alkalmas. A távokat azért méterben és percben is megadjuk, a könnyebb végrehajthatóság érdekében.

**FONTOS! A FELADATOKAT EGYEDÜL VAGY A BIZTONSÁGOS 2 MÉTERES TÁVOLSÁG MEGTARTÁSÁVAL VÉGEZD!!**

***Első hét:***

**„A” program**

1000m vagy kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika: fej, nyak, váll, kar, törzs /csípő, derék, has, hát/ láb /combhajlító, feszítő, lábszár, boka, lábfej / nyújtó, lazító gyakorlatok

Futóiskola gyakorlatok kb. 25m 2x ismétlés

magastérdemelés, sarokemelés, indiánszökdelés, alacsonytaposás /dzsogg/, oldalazófutás karkörzéssel mindkét irányba.

4000m kb. 30’-40’ tartós futás

5’ levezetés: séta, nyújtás, lazítás.

**„B” program**

1000m vagy kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika, mint „A” programban

2x 1200m vagy 10’-15’ fartlek /váltakozó iramú futás/ közte 4’ séta pihenővel

Erősítés: has, hát, kar, láb erősítése. Szökdelés, páros, egy, és váltott lábon.

5’ levezetés

***Második hét***

**„A” program**

1000m vagy kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika, mint előző héten

Futóiskola, mint előző héten

3x1000m vagy, kb. 3x8’ tempós futás, közte 200m kb.4’ séta pihenővel

5’ levezetés

**„B” program**

1000m kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika

5x200m vagy 5x1’ lendületes futás 4’ pihenővel

Erősítés: has, hát, kar, láb.

5’ levezetés.

***Harmadik hét***

**„A” program**

1000m vagy kb. 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika

Futóiskola

2x2000m vagy kb. 15’-18’ tempós futás közte 4’-5’ séta

5’levezetés

**„B” program**

1000m vagy 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika

3x1000m vagy kb. 3x8’ fartlek futás közte 3’ séta

Erősítés: has, hát, kar, láb.

5’ levezetés

***Negyedik hét***

**„A” program**

1000m vagy 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika  
futóiskola

2000m vagy kb. 20’ egyenletes futás 5’ séta

1000m vagy kb.6’-8’ tempós futás

5’levezetés

**„B” program**

1000m vagy 10’ bemelegítő futás

10’ gimnasztika

4x300m vagy kb. 4x 2’ lendületes futás közte 5’ pihenő

Erősítés: has, hát, kar, láb. Szökdelés: páros, egy, és váltott lábon

5’ levezetés

2020. április. 19. Harmati Sándor testnevelő tanár