**ETYEK U14 KOROSZTÁLY,ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma: 60 perc

1.rész

Bemelegítés

20 perc

-kocogás

-4x15 hasizom erősítés (felülés,lábemelés,hasprés)

-5x10 fekvőtámasz

-4x12 kitörés

-4x10 guggolás

-10 perc közepes tempóba futás

2. rész

Labda érzékelés

20 perc

-dekázás, láb, comb és fej , 50 db mindegyikből

3.rész

20 perc

-labdavezetés irányváltással, bóják közötti labdavezetés

-nyújtás

Jó edzést kívánok!

2020.05.21.