**ETYEK SE U14 KOROSZTÁLY ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma: 60perc

1.rész  
Bemelegítés,erősítés,gimnasztika

15 perc

-fejkőrzés

-váll és karkörzés

-futásba váll és karkörzés

-törzs körzés

-törzs döntés, előre-hátra,oldalra

-20 db guggolás

-20 db fekvőtámasz

-bokakörzés jobb-bal

2.rész

Erősítések

20 perc

-terpeszállásba guggolás labda fölött

-5x10 hátizom erősítés

-5x10 kitörés

Figyeljünk a gyakorlatok közti pihenésre!

3.rész

20perc

-bóják felhelyezése 10 és 20 méterre

-inga futás 10 vissza, 20 vissza,5 körbe

4.rész

5 perc

-lazítás

-nyújtás

Jó edzést kívánok!

2020.04.07.