**ETYEK SE U14 KOROSZTÁLY,ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma: 60 perc

1.rész

Bemelegítés:10 perc

-gimnasztika fentről lefele haladva

-3x45 statikus tartás alkarfektőtámaszban

-50 guggolás nyújtott kézzel

-30 felülés

2.rész

Labda érzékfejlesztése, egyhelyben (tikitaka)

20 perc

Minden gyakorlatot meg kell ismételni 3x, 15 jobb, 15 bal

Labda feldobálás,droppból való átvétel és irányváltások sok gyakorlása!

3.rész

20perc

Futás: helyben futás,guggolással,felugrásokkal, fekvőtámasszal, felüléssel

4.rész  
10 perc

-Lazító gyakorlatok

-enyhe nyújtás felső végtagok.

Elméleti kérdés: Hányszor lett bajnok a Ferecváros?

**Jó edzést kívánok!**

2020.04.23.