

Gyuri edzőtábor 15 nap

Terhelést meghatározó paraméterek:

- Jelen fizikális állapot: legalább 1 óra folyamatos, kényelmes aikidozás (nem fáj semmi)
- Alapállóképesség: min. 45-50p folyamatos kocogás (alacsony pulzus, orr légzés), nyugalmi pulzus 70 alatt
- Alvás minőség: megfelelő mennyiségű mély, pihentető alvás
- Légzés szempont: nyugodt orr légzés a nap jelentős részében + könnyű fizikai igénybevételnél, CP érték 25+

15 nap blokk felosztottsága:

- A. Erő növelés – aikido
- B. Erőállóképesség – aikido
- C. Regeneráció – állóképesség/ légzőgyakorlatok

1. Nap

Délelőtt erő edzés (5 kör 80-90% terhelés, 2-3p pihenő):

fordított evezés (TRX vagy rúd)

fekvőtámasz

kitörés / asszisztált guggolás (TRX vagy rúd)

Délután aikido: Folyamatos szakmai munka, mérsékelt tempó (orr légzés), min. 1 óra, kevés köztes pihenés

2. Nap

Délelőtt: mobilizálás, nyújtás, hengerezés, séta (30-40p orr légzés)

Délután erőállóképesség – aikido:

sprint: 10x a teremben hosszában, pihenő, amíg visszasétálsz a kiinduló helyre (légzésnek helyre kell állnia)

kombinált gyakorlat (gurulás, tompítás): 3*2perc folyamatosan, pihenő 1,5perc

aikido: intenzívebb, mint az előző nap folyamatos uke-tori csere ~30perc

3. Nap

Délelőtt pihenés

Délután állóképesség:

futás: alacsony pulzus, orr légzéses futás 40-50perc

légzőgyakorlat: futás után kilégzés végén levegő visszatartásos séta 10-15-20-25...

lépés, ahol már van a végén közepes légszomj, abból 3 kör

4. Nap

Délelőtt erő edzés (5 kör 80-90% terhelés, 2-3p pihenő):

fordított evezés

fekvőtámasz

kitörés/ guggolás

Délután aikido: Folyamatos szakmai munka, mérsékelt tempó (orr légzés), min. 1 óra,

kevés köztes pihenés

5. Nap

Délelőtt: mobilizálás, nyújtás, hengerezés, séta (30-40p orr légzés)

Délután erőállóképesség – aikido:

medicin labda: mellkastól, fej felől, földhöz (6*1p munka közben 1p pihenők)

kombinált gyakorlat (gurulás, tompítás): 3*2perc folyamatosan, pihenő 1perc

aikido: intenzívebb, mint az előző nap folyamatos uke-tori csere ~30perc

6. Nap

Délelőtt pihenés

Délután állóképesség:

futás: alacsony pulzus, orr légzéses futás 40-50perc

légzőgyakorlat: futás után kilégzés végén levegő visszatartásos séta 10-15-20-25...

lépés, ahol már van a végén közepes légszomj, abból 3 kör

7. Nap

Délelőtt erőedzés: 30mp munka → 30mp pihenés (3 alapgyakorlat egymásután, majd 1p pihenő, összesen 5 kör)

Délután aikido: Folyamatos szakmai munka, mérsékelt tempó (orr légzés), min. 1 óra, kevés köztes pihenés

8. Nap

Délelőtt: mobilizálás, nyújtás, hengerezés, séta (30-40p orr légzés)

Délután erőállóképesség – aikido:

sprint: 30másodpercenként 1 db, 3*3 perc köztük 2perc pihenő

négyütemű fekvőtámasz: elég lehasalni percenként 6db (maradék idő a pihenő) 2*5 perc

aikido: intenzívebb, mint az előző nap folyamatos uke-tori csere ~30perc

Jiyu waza: 3*1 perc uke munka, 3*1 perc tori munka közte 1perc pihenők

9. Nap

Délelőtt pihenés

Délután állóképesség:

futás: alacsony pulzus, orr légzéssel futás 40-50perc

légzőgyakorlat: futás után kilégzés végén levegő visszatartásos séta 10-15-20-25... lépés, ahol már van a végén közepes légszomj, abból 3 kör

10. Nap

Délelőtt erőedzés (szuperszett gyakorlatok, 5 kör 80-90% terhelés, 2-3p pihenő):

fordított evezés – plank variációk

fekvőtámasz – függések

kitörés – hegymászó (30mp intenzív)

Délután aikido: Folyamatos szakmai munka, mérsékelt tempó (orr légzés), min. 1 óra, kevés köztes pihenés, végén egyre több jiyu waza beépítése

11. Nap

Délelőtt: mobilizálás, nyújtás, hengerezés, séta (30-40p orr légzés)

Délután erőállóképesség – aikido:

medicin labda: mellkastól, fej felől, földhöz (6*2p munka közben 1p pihenők)

kombinált gyakorlat (gurulás, tompítás): 3*2perc folyamatosan, pihenő 1perc

aikido: intenzívebb, mint az előző nap folyamatos uke-tori csere ~30perc

Jiyu waza: egyre sűrűbben

12. Nap

Délelőtt pihenés

Délután állóképesség:

futás: alacsony pulzus, orr légzéses futás 40-50perc

légzőgyakorlat: futás után kilégzés végén levegő visszatartás erős légszomjig

13. Nap

Délután aikido: Vizsga szimulálás kétszer oda-vissza közte hosszabb pihenő ~ 3-4 óra

14. Nap

Délelőtt: mobilizálás, nyújtás, hengerezés, séta (30-40p orr légzés)

Délután erőállóképesség – aikido:

sprint: 30másodpercenként 1 db, 5*2 perc köztük 1perc pihenő

néggyütemű fekvőtámasz: elég lehasalni percenként 6db (maradék idő a pihenő) 5*5 perc

Jiyu waza: 5*1 perc uke munka, 5*1 perc tori munka közte 1perc pihenők

15. Nap

Délután állóképesség:

futás: alacsony pulzus, orr légzéses futás 30-40perc

légzőgyakorlat: futás után kilégzés végén levegő visszatartás erős légszomjig