

## 2014. 11. hét - 14. hét (március 10 - április 06.)

### 01/28, márc. 10. hétfő

+ *Krav Maga edzés (01): 90 p*

### 03/28, márc. 12. szerda

#### Húzódkodás (1)

3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4

3.7 E • felemás húzódkodás gumiszalaggal (20 cm): 1xPr (j); 1xPr (b)

#### Alsó hát (1)

5.2 • egyenes híd: 1x8

5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 1x4

5.8-9 • hídállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): 1x3

5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (15 cm): 1x1

#### Alkar (1)

7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: 1x3

7.2.3 B • felemás függeszkedés (60 cm): 1x20 mp (j)

Ez volt a múltkori ciklusból visszamaradt edzés, aznap a korábbiaktól eltérően nem egy órás, hanem egy kb. húsz perces edzést végeztem el. Sajnos a múltkor egy kicsit rosszul mértem le a távolságot a húzódkodó gumiszalagnál, és amit 20 centinek hittem, az kb. 15 centi volt csak. Megpróbálkoztam a 20 centivel, először a jobb kezemmel fogtam a szalagot, ballal pedig a rudat (így a gyengébb), utána pedig fordítva. Egy teljes ismétlés sajnos egyszer sem jött ki, kb. félig másztam fel mindkét esetben. Függeszkedésnél viszont egy sokkal alacsonyabb fogással folytattam, ez (szintén a gyengébbik fogással) sikeres volt nagyjából 20 másodpercig, de innen legalább már el lehet indulni. További pozitívum még, hogy a hidat letettem a 15 cm magasan lévő első lépcsőfokra, igaz, nem egyszerre érintette a kezem a talajt, de később rágyúrunk majd erre is.

### 04/28, márc. 13. csütörtök

+ *futás (01): 1 x 200 m (100%) - 31.75 mp*

Elég nehézkesen működött a telefonon a távolságmérő program, nem vagyok benne biztos, hogy pontosan 200 méterről volt szó, viszont az biztos, hogy ezen a teszten most gyorsabb voltam, mint legutóbb. Nem volt könnyű, hogy az egyik kezemben volt az időmérő telefon, a másikban pedig a kulcsomó, hogy ne essen ki futás közben a zsebemből, és még a burkolaton lévő buckákra is figyelni kellett, hogy ne essek az orromra. Mindazonáltal ez egy jobb kiindulási pont a következő szakaszra.

### 06/28, márc. 15. szombat

#### Fekvőtámasz (1)

1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (88 cm): 1x4

1.7 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (79 cm): 1x3

1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): 2x3-2

1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (45 cm): 3x1

#### Egyenes hasizom (1)

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: 2x10-8

4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 5x18-19-20-19-18

#### Nyak (1)

9.1.1 • elülső híd rávezetés: 2x11-10

9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: 2x11-10

Hivatalosan ez volt az első fél órás tréning. A hasizomedzéshez keresni fogok más alternatívákat is (pl. felülés súllyal), mert ez ugyan jó, viszont egy kicsit monoton. Fekvőnél összejött három sorozat is a 45 centis változatból, legközelebb már a két ismétlés lesz a cél.

### 08/28, márc. 17. hétfő

#### Guggolás (1)

2.5 • teljes guggolás: 2x8-6

2.7 • egylábás guggolás székkal: 1x3

2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): 1x1

2.10 • egylábás guggolás: 4x1

2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): 2x1

2.7 • egylábás guggolás székkal: 2x3-10 (max)

#### Fekvőtámasz kézállásban (1)

6.3 • kézállás fal mellett: 3x15-12-10 mp

6.3-4 • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (90 cm): 8x4-4-4-3-3-3-3-2

6.3 • kézállás fal mellett: 1x42 mp (max)

#### Vádli (1)

8.1.6 • kétlábás vádliemelés lépcsőről (ny): 3x26-30-28

#### Oldalsó hasizmok (1)

7.2 • windshield wipers - supine: 3x6-5-4

#### + *Nyújtás*

+ *futás (02): 2 x 3 x 300 m (80%, '3; '8) - 59.53 mp*

1:11.15 - 1:06.35 - 1:06.50
1:08.75 - 1:16.42 - 1:16.49
<b>Total: 27:11</b>

Az egylábás guggolás legutóbb elég rosszul sikerült, ezért három ponton is változtattam: kicsit lazábbra vettem a bemelegítést, felhúztam egy cipőt a stabilabb pozíció érdekében, valamint a felállás kezdetekor a felsőtestemet előrébb döntve a lehető legszorosabban rátettem azt a lábamra, jobban egyensúlyba téve ezzel a testemet. Ennek aztán meg is lett az eredménye, négy sorozatban is sikerült az, amiből a legutóbb csak egy, és szebbek is lettek (értsd: kevesebb volt az ingadozás mozgás közben). Az igazat megvallva a második, vagy a harmadik szériában két ismétlésben gondolkodtam, csak aztán eszembe jutott, hogy jönni fog még egy futás is a végére, de szerintem nem is jött volna ki egynél több egyik sorozatban sem, még ha váltott lábbal csináltam volna, akkor sem. Így is, ha a pozitív szakaszos felállásokat is hozzászámítjuk, akkor ez hét történet volt. A cipő nagyon sokat segített abban, hogy egyensúlyban maradjak a negatív szakasz közben is, ami szintén gyenge pont volt a múltkor.

A kézállásos fekvőtámaszt továbbra is kedvelem (ennél viszont levettem a cipőt, mert akadályozott a „kapaszkodásban”), most már több ismétlés is ment, viszont azt még nem tudom, hogy a következő szint az a hűtő tetején legyen, és továbbra is félig leereszkedve, vagy pedig ugyanezen a szinten, de teljesen. Valószínűleg a hűtő lesz, és majd csak utána próbálok be a teljes függőleges fekvőket, de azt is csak akkor, ha ebből már meglesz a hat-hét ismétlés. Vádli: kevesebbet terveztem, több sikerült, és nem is volt sokkal nehezebb, sőt, szerintem semennyire nem volt nehezebb, mint a sima padlón végzett egylábás vádliemelés, azaz a negyedik szintű gyakorlat. Legközelebb jöhet az egylábás a lépcsőről.

Március 15-én késő délután borzalmas szél volt, ezért tettem át a futást inkább egy másik napra. Most pontosan működött a távolságmérő program, ez biztosan 300 méter volt. Mint már írtam, a futás közvetlenül az erősítő edzés utánra esett, a lábam pedig finoman szólva nem volt a legkipihentebb állapotában, ezért lettek ilyen rosszak az időeredmények, de hajtottam becsülettel, és érzésem szerint a 80%-os intenzitást is túlléptem. A végén már szinte csak vonszoltam magam, de kitarítottam amellet, hogy nem lassítok le gyaloglásba, hanem akármilyen lassan is, de lefutom a végéig.

### 12/28, márc. 21. péntek

#### Húzódkodás (2)

3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4

3.7 D • felemás húzódkodás gumiszalaggal (15 cm): 1x1 (j); 1x1 (b)

3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4

3.7 B • felemás húzódkodás gumiszalaggal (5 cm): 2x1 (j); 1x1 (b)

#### Alsó hát (2)

5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 1x4

5.8-9 • hídállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): 1x3

5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (15 cm): 2x1

5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 1x4

5.8-9 • hídállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): 1x3

5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (15 cm): 2x1

5.10 • hídállásból állásba: 1xPr

#### Alkar (2)

7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: 2x4-3

## 7.2.3 C • felemás függeszkedés (80 cm): 1x10 mp (b); 1x10 mp (j)

A pénteki edzést eredetileg egy órára terveztem, azért lett mégis rövidebb, mert se húzódkodásból, se hídból még a közelében sem voltam soha a kilenc sorozatnak, és először jónak láttam inkább ötig eljutni, mielőtt komolyabban belevetném magam az eseményekbe. Azaz jutottam volna, mert a második edző sorozat után egy elég nagy malőr miatt nem tudtam egy ideig folytatni a tréninget, így a lényeg az, hogy pár órával később ismét bemelegítettem, majd megcsináltam a hátralévő gyakorlatokat. A húzódkodásnak kifejezetten örülök, mert most nem volt nyögvenyelős erőlködés, hanem szépen flottul kijött az összes sorozat, a második menetben pedig valamivel fentebb fogtam meg a gumiszalagot. A hídból pár sorozat 15 centire történő ereszkedés után megpróbáltam az utolsó szintet, seggre ültem tőle, van ilyen. A függeszkedést ismét egy kicsit alacsonyabbra vettem, ezúttal 60 centiről 80 centire, és ez most egy jó alapot nyújt a későbbiekre nézve, hamarosan szerintem jöhet majd a sima egy kezes lógás.

Ez volt az a nap, amikor még egy futás is lett volna a programban, viszont már borzalmasan kimerült voltam (nem feltétlenül az edzés miatt, hanem mert elég későn fejeztem be), szóval ez sajnos kimaradt. Legközelebb majd hamarabb elkezdem, hogy jusson idő arra is.

## 15/28, márc. 24. hétfő

+ *Krav Maga edzés (02): 90 p*

## 17/28, márc. 26. szerda

+ *Krav Maga edzés (03): 90 p*

## 22/28, márc. 31. hétfő

### Fekvőtámasz (2)

- 1.2 • fekvőtámasz előredőlve: 1x8
- 1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (88 cm): 1x4
- 1.7 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (79 cm): 1x3
- 1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): 2x2-3
- 1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (45 cm): 4x1-2-1-1
- TM.1 • frog stand: 3x3-4-4 mp
- 1.3-4 • teljes fekvőtámasz lépcsőn (60 cm): 1x17 (max)

### Egyenes hasizom (2)

- 4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: 3x10-8-6
- 4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 9x16-18-20-22-24-22-20-18-16

+ *Krav Maga edzés (04): 90 p*

Hacsak nincs valamilyen szünet, nem nagyon érdemes egy hetet, vagy annál is többet kihagyni, mert viszonylag nagy lesz utána az izomláz. A fekvőedzés hasonló volt, mint az előző szakaszban a legutolsó: a frog standet valószínűleg átteszem máskorra, mert 5-6 erősebb sorozattal előtte már nem igazán marad erő arra, hogy egyensúlyozgassak a földön. A fekvő végére betettem még egy múltkorihoz hasonló, erőállóképesség-növelő lépést. A hasizomedzéshez pedig keresni akarok valami nehezebb változatot, mert ezzel az ismétlésszám-növelésen kívül mást már nem nagyon lehet kezdeni.

## 24/28, ápr. 02. szerda

### Guggolás (2)

- 2.5 • teljes guggolás: 1x8
- 2.7 • egylábás guggolás székkal: 1x4
- 2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): 1x1
- 2.10 • egylábás guggolás: 4x1-2-1-1

### Fekvőtámasz kézállásban (2)

- 6.3 • kézállás fal mellett: 2x15-10 mp
- 6.3-4 • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (90 cm): 5x5-5-4-4-4

### Vádli (2)

- 8.1.8 • egylábás vádliemelés lépcsőről (ny): 2x10-8

### Oldalsó hasizmok (2)

7.2 B • windshield wipers - supine (+ cipő): 2x4-3

### Nyak (2)

- 9.1.1 • elülső híd rávezetés: 3x11-10-9
- 9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: 3x11-10-9

A szerdai nap, noha a lista hosszabb, mint a hétfőié, valójában nagyjából fél órával rövidebb ideig tartott. A guggolás esetében a cipő másodjára is hasznos maradt, mert most már két ismétlés is ment. A kézállásos fekvőnél pedig - noha nem teljes mozgástartományt végzek - mindenképpen keresek egy nehezebb változatot, hogy kevesebb legyen az ismétlés. Nehezebbre váltottam a vádlinál, de ez a Wade-könyvvel ellentétben ugye nem a mesterlépés, hiszen ezt is számtalan módon lehet nehezíteni, pl. már azzal, hogy súllyal végezzük a gyakorlatot (extrém esetben pedig egy haver ráül a hátunkra, ahogy Schwarzeneggerék csinálták). Az ablaktörőnél is volt egy kis nehezítés: felvettem a cipőt, ami 1-2 edzés erejéig jó lesz. Az edzés végén a nyakgyakorlatokat hétfőre terveztem be, csak ott a fáradtság közbeszólt, így azok szerdára maradtak.

## 27/28, ápr. 05. szombat

### Húzódkodás (3)

- 3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4
- 3.7 D • felemás húzódkodás gumiszalaggal (15 cm): 2x1 (j); 2x1 (b)
- 3.7 B • felemás húzódkodás gumiszalaggal (5 cm): 1x1 (j)

### Alsó hát (3)

- 5.8 • hidállásból asztalról állásba (79 cm): 1x4
- 5.8-9 • hidállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): 1x3
- 5.9-10 • hidállásból lépcsőről állásba (15 cm): 4x1
- 5.10 • hidállásból állásba: 1xPr

### Alkar (3)

- 7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: 2x4-3
- 7.2.3 D • felemás függeszkedés (100 cm): 1x10 mp (b); 1x10 mp (j)

+ *futás (03): 1 x 200 m (100%) - 31.35 mp*

A húzódkodás hasonló volt, mint a legutóbbi edzés, a nehezebbtől mentem a könnyebb felé, és megmondom őszintén, csak arra figyeltem, hogy valamivel eredményesebb legyen, mint akkor. Híd: a múltkor a hátrahajlás közben leültem a földre, ez a mostani is hivatalosan csak egy próba volt, mégis jobban sikerült, mint legutóbb, mert itt most egy pillanatra le is tudtam tenni a földre a kezem, és csak utána dőltem el! Legközelebb már remélhetőleg sikerülni fog, itt viszont már nem volt bennem annyi erő, hogy folytassam. A felemás függeszkedés volt az, amit ismét egy nehezebb pozícióból végeztem el, az egyik kezemmel már egy méterrel alacsonyabban fogtam a gumiszalagot, és így is összejött a 10 másodperc kezenként. Legközelebb már szeretném egy kézzel megtartani. A szombati nap végén lefutottam még egy 200 méteres távot is, ami a kevés futóedzésnek hála nem lett sokkal jobb, mint az előző ciklus végén.

## 2014. 11-14. hét:

Erősítő edzések	7
Futóedzések	3
Krav Maga edzések	4
<b>Összesen</b>	<b>14 edzés</b>