

2014, 19. hét - 22. hét (május 05 - június 01.)

01/28, máj. 05. hétfő

+ Krav Maga edzés (01): 90 p

03/28, máj. 07, szerda

TM.1 • frog stand: 1x10 mp

FL.0 • tuck (lentebb lévő csípővel): 3x2 mp

+ Krav Maga edzés (02): 90 p

A varjútartás alapjáraton, ha nincs mellette, vagy előtte semmi (fekvőtámasz), akkor egész jól megy, nemritkán 15 másodpercig is sikerül kitartani. Nem vitás, a támaszmérleg felé vezető út első lépése a helyes egyensúlyozás: nagyon könnyű előre, de főleg hátra borulni. A varjútartás után nagyjából úgy néznek ki a lépések, hogy egyre hátrébb kellene a lábat nyújtani, közben pedig ugyanolyan stabilitással megtartani a pozíciót. Az jó kérdés, hogy itt mikor tudok majd továbbmenni: valószínűleg akkor, ha már elég biztosnak érzem ezt a tartást.

A másik, a tuck az elülső mérleg, a front lever első (nulladik lépése). Nem akartam már azt írni, hogy lentebb lévő seggel, pedig ez lett volna rá egy normálisabb meghatározás. Elvileg gyűrűn könnyebb lenne végezni, ami nekem még nincs, ezért maradt a húzódkódórúd: hasonlóan kellene kinéznie, mint a sima elülső mérlegnek, annyi különbséggel, hogy a térdek be vannak húzva a mellkashoz, és ez az, ami még baromira nem megy, mármint egy fél másodpercig meg tudom tartani, de utána sajnos már csak egy lentebbi pozícióban sikerül. Legközelebb felveszem a fényképező videó üzemmódjával, hogy én rontom-e el, vagy pedig a törzsizomzatom gyenge és arra kell-e jobban ráerősíteni, ezt ki fogom deríteni.

05/28, máj. 09. péntek

Fekvőtámasz (1)

1.2 • fekvőtámasz előredőlve: 1x8

1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (96 cm): 1x4

1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): 1x2

1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (45 cm): 1x2

1.9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (30 cm): 1x1

Guggolás (1)

2.5 • teljes guggolás: 1x6

2.7 • egylábás guggolás székkal: 1x3

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

2.10 • egylábás guggolás: 2x2

Egyenes hasizom (1)

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 2x6

4.7 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő + függőcsizma): 3x12-13-11

Vádli (1)

8.1.8 • egylábás vádliemelés lépcsőről (ny): 2x16-14

+ futás (01): 1 x 4 x 300 m (80%, 3') - 56.19 mp

59.59 - 57.06 - 57.70 - 58.33 Total: 12:56

08/28, máj. 12. hétfő

Húzódkodás (1)

3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4 (j-b)

3.7 B • felemás húzódkodás gumiszalaggal (5 cm): 1x2 (j)

3.7 C • felemás húzódkodás gumiszalaggal (10 cm): 1x1 (b)

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

Alsó hát (1)

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

5.9-10 • hidállásból lépcsőről állásba (30 cm): 1x1

5.10 • hidállásból állásba: 1xPr

5.10 • hidállásból állásba: 1x1

5.10 • hidállásból állásba: 1xPr

Váll (1)

6.3 • kézállás fal mellett: 2x10-8 mp

6.3-4 B • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (120 cm): 1x2

6.4 • teljes fekvőtámasz kézállásban, földön lévő lábakkal (0 cm): 1x3

6.4 B • teljes fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (10 cm): 1xPr

+ futás (02): 1 x 6 x 80 m (80%, 3') - 15.45 mp

+ Krav Maga edzés (03): 90 p

15.51 - 14.25 - 14.96 - 14.99 - 14.47 - 14.85 Total: 16:31

Az edzések szerkezetét tekintve 9-én és 12-én nagyjából ott folytattam, ahol a múltkor abbahagytam: alacsony sorozat- és ismétlésszám, rövid ideig tartó edzések, és nagyon kevés szünet. Az edzésidő így szépen leredukálódott futással együtt kb. 40 percre. Pénteken a fekvőnél nagyjából csak az érdekelt, hogy ismét sikerüljön egy ismétlés 30 centis magasságon, és valamivel jobb technikával, mint a múltkor. Ez nagyon enyhén, de sikerült - sajnos elég nehéz érzékeltetni, hogy mennyire, de megmutatom fotón is, akkor sokkal jobban meg lehet majd érteni. Hétfőn a húzódkodásoknál is hasonló elvet követtem: sajnos az a pozíció, amikor a jobb kezemmel fogom a gumiszalagot, ballal pedig a rudat, sokkal nehezebb, mint a másik, ezért inkább ezt erőltetem. Most a 20 centis mélységgel meg sem próbálkoztam, nem nagyon lett volna értelme. Inkább arra kellene helyezni a hangsúlyt, hogy ezekből menjem több, 2, vagy akár 3 ismétlés, és akkor lehetne tovább menni. A hidak sajnos most nem jöttek össze, mármint egy kivétellel. Ilyesmi megcsik, amikor még enyhén bizonytalan a mozgás, és tartok attól, hogy hátrahajlás után esetleg nem tudom majd letenni a kezeimet. Van, amikor összejön akár háromszor is, most csak egyszer, de akkor legalább biztosan. A kézállásos fekvőt is nehézkes elképzelni, így azt is le fogom fotózni. Az egyik szekrény 10 centi magasan volt, próbáltam egy olyan változatot, hogy arra teszem rá a lábaimat, de úgy már nem tudtam magam felnyomni.

Futás: a pénteki 300 méter kemény volt, de a végén, még a 3 perces szünetek ellenére is majdnem kiköptem a tüdőmet. Mindazonáltal azt kell hogy mondjam, megérte, mert nagyon jólesett. A hétfői már valamivel lazább volt, mivel itt ugye az ugyanolyan 80%-os intenzitás mellé csak 80 métereket futottam. Ez merőben jobban megy, mint a 300, a hat sorozat után sem fáradok el túlságosan, szóval a következő körben behozok valami nehezítést.

09/28, máj. 13. kedd

Fekvőtámasz (2)

1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (96 cm): 1x4

1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): 1x1

1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (45 cm): 1x1

1.9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (30 cm): 2x1

Guggolás (2)

2.5 • teljes guggolás: 1x6

2.7 • egylábás guggolás székkal: 1x3

2.10 • egylábás guggolás: 3x1

Egyenes hasizom (2)

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 2x6

4.7 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő + függőcsizma): 3x14-15-13

+ futás (03): 2 x 5 x 30 m (90%, 1'; 3') - 6.45 mp

6.56 - 6.37 - 6.40 - 6.43 - 6.38 6.47 - 6.60 - 6.46 - 6.49 - 6.26 Total: 12:09
--

10/28, máj. 14, szerda

+ Krav Maga edzés (04): 90 p

14/28, máj. 18. vasárnap

Húzódkodás (2)

3.2 • vízszintes húzás (1k): 1x6 (j-b)

3.5 • teljes húzódkodás: 1x2

3.7 B • felemás húzódkodás gumiszalaggal (5 cm): 1x2 (j)

3.7 C • felemás húzódkodás gumiszalaggal (10 cm): 1x2 (b)

Alsó hát (2)

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

5.9-10 • hídállásból ágyról állásba (36 cm): **1x1**

5.10 • hídállásból állásba: **2x1**

Váll (2)

6.3 • kézállás fal mellett: **1x15 mp**

6.3-4 B • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (120 cm): **1x4**

6.4 • teljes fekvőtámasz kézállásban, földön lévő lábakkal (0 cm): **1x3**

6.4 B • teljes fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (6 cm): **1x2**

Oldalsó hasizmok (1)

Z.2 C • windshield wipers - supine (+ cipő + függőcsizma): **1x3**

+ futás (04): **1 x 2 x 350 m (80%, 3')** - 1:06.56 mp

1:08.86 - 1:07.81

Total: 5:17

A keddi nap annyiban volt rendhagyó, hogy a futóedzést hamarabb végeztem el, valamint hogy a valamivel több, mint 24 óra alatt, a hétfőn és kedden lezajlott 5 db edzés végére egy kicsit elfáradtam. Tényleg csak egy kicsit, de mostantól nem fogom a futást a hagyományos edzés elé tenni, mert nincs igazán jó hatással rám. A fekvőtámaszoknál ismét az volt a cél, mint már oly sokszor: nagyon kicsivel több annál, mint amennyit sikerült az előző edzésen, jelen esetben két darab, 30 centi magasan elvégzett egykezes fekvőtámasz. Nem tudom ki hogy van vele, de ha 1-1 alkalommal sikerül egy célra teljes mértékben ráfókuszálni, akkor addig-addig tudom szuggerálni magam, ameddig végül sikerül, és összejön. Ez mostanában elég jól beválik. A guggolásból most azért ment csak egyetlen ismétlés, mert kipróbáltam, milyen úgy, hogy csak pozitív szakaszos bemelegítést nem végzek előtte. Nem jó. Kell az is.

kicsit váltottam: eszembe jutott a CC1-ben szereplő „hagyj erőt a bankban” elv, és lenyomtam egy olyan edzést, ami nem volt teljes intenzitású: tudtam volna még húzódkodásból többet is csinálni. Sokkal jobban élveztem így, valahogy kisebb volt az elvárás magam felé, ami egy kicsit felszabadító volt.

A futást kedden azzal erősítettem, hogy többet futottam. Említettem a múltkor, hogy a 30-40 méteres, legrövidebb távú futásnál nem elég az 5 sorozat, ezért ezt megkértszereztem, így pedig már valamivel megterhelőbb lett. A hárompercesre kiírt szüneteket viszont lecsökkentettem egyetlen percre (kivéve az ötödik és a hatodik sorozat között, ott maradt a három), és lényegében ez volt a kulcs ahhoz, hogy eredményesebb legyen ez az edzés. Mellesleg sikerült még vele legalább 10 percet is megspórolni, és sokkal élvezetesebb is volt így az edzés. A vasárnapinál, ha a múltkor azt írtam, hogy a 4x300 méter után majdnem kiköptem a tüdőmet, akkor ezt itt többszörösen igaz volt, mert nagyon enyhén még rosszul is voltam a végén. Túl erős ez ahhoz, hogy 2-4-nél többször fussak ilyen, de utána meg, hogy feljövök a lakásba, egy idő után baromi jól érzem magam, így mindenképpen megéri. A fejlődést abszolút érezni, valamivel mindig könnyebben megy a futás, mint előzőleg.

15/28, máj. 18, hétfő

+ Krav Maga edzés (05): **90 p**

16/28, máj. 19. kedd

Fekvőtámasz (3)

1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: **1x8**

1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (96 cm): **1x4**

1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (60 cm): **2x2**

Guggolás (3)

2.5 • teljes guggolás: **1x6**

2.7 • egylábás guggolás székkal: **1x3**

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

2.10 • egylábás guggolás: **1x1**

Egyenes hasizom (3)

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): **2x6**

4.7 B • nyújtott lábemelés fekvésben, ágyról (+ cipő + függőcsizma, 36 cm): **2x7-6**

+ futás (05): **2 x 4 x 90 m (80%, 1'; 3')** - 17.09 mp

17.30 - 17.24 - 16.33 - 16.77

15.95 - 17.70 - 16.85 - 17.47

Total: 11:18

17/28, máj. 20. szerda

Húzódkodás (3)

3.2 • vízszintes húzás (1k): **2x6-4 (j-b)**

3.7 B • felemás húzódkodás gumiszalaggal (5 cm): **1x2 (j)**

3.7 C • felemás húzódkodás gumiszalaggal (10 cm): **1x2 (b)**

Alsó hát (3)

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

5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (30 cm): **1x1**

5.10 • hídállásból állásba: **2x1**

Váll (3)

6.3 • kézállás fal mellett: **2x15-12 mp**

6.4 • teljes fekvőtámasz kézállásban, földön lévő lábakkal (0 cm): **1x4**

6.4 B • teljes fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (6 cm): **1x3**

+ Krav Maga edzés (06): **90 p**

Csakúgy, mint legutóbb, ismét a „hagyj erőt a bankban” elv dominált. Így utólag visszanézve, és visszagondolva rá, ez az alapelv nagyon jó, és baromi élvezetesebb az edzések, viszont ha ez a mennyiség (1-2 fő sorozat), akkor ezzel együtt ez sajnos kevés. Egyik legfőbb célom lesz a közeljövőre, a júniusra nézve az, hogy kidolgozzak egy olyan edzéstervet, amivel az elmúlt 3 hónap tapasztalataim után a lehető legnagyobb lehet a fejlődés. Se kedden, se szerdán nem mentem fel azokig a gyakorlatokig, melyeket eddig végeztem, helyette inkább megálltam 1-2 szinttel alatta. A legutóbb írtam, hogy ez valamelyest levette az elvárásokat a vállamról, ami mindenképp jól esett, de volt még egy nagy előnye: olyan gyakorlatok voltak, melyeket teljesen szabályosan el tudok végezni. Ugyan a lábemelésnél behoztam egy nehezítő tényezőt: a 36 centi magas ágyon csináltam, és a kezdeti pozícióban a lábam vége mélyebben volt, mint a vízszintes. A hidaknál is egyre kevesebb a bizonytalanság, most már majdhogynem teljesen nyugodtan le merem tenni a kezeimet, miután hátrahajoltam.

19/28, máj. 22. péntek

+ futás (06): **2 x 5 x 40 m (90%, 1'; 3')** - 7.91 mp

8.24 - 7.69 - 7.25 - 7.29 - 7.58

7.76 - 7.91 - 8.47 - 7.31 - 7.40

Total: 11:19

20/28, máj. 23. szombat

+ futás (07): **1 x 2 x 400 m (80%, 3')** - 1:14.93 mp

1:20.92 - 1:18.65

Total: 5:08

Ezekben a napokban hagyományos edzéseket nem végeztem, viszont néhányszor kimentem futni. A kettő közül a második érdekesebb: mivel egy nappal korábban szintén futottam egyet, ezért szombaton némileg kimerültebb voltam.

Biztos van még valaki, aki emlékszik rá, hogy amikor először kitaláltam, hogy futóedzéseket is szeretnék, szinte hónapra pontosan két éve, 2012 tavaszán, úgy kezdtem, hogy futottam egy 400 méteres felmérőt teljes erőbedobással az egyik óbudai foci pálya körüli salakos futópályán. Az eredmény akkor 1:20 volt, de úgy, hogy utána percekig szédültem, minden bajom volt, és amikor közvetlenül utána elmentem a Lidl-be, és útközben kikötődött a cipőfűzőm, nem akartam lehajolni, nehogy „véletlenül” összehányjam a biciklitárolót. Ehhez képest most ugyan nem erőlködés nélkül, de nem különösebben nehezen futottam le egy ugyanolyan, három perccel később pedig egy két másodperccel jobbat, és még csak hányingerem sem volt utána. Ha teljes erővel kellett volna futni 400 méteren, valószínűleg 1:10, vagy annál valamivel jobb idővel értem volna célba, de ez most gyakorlás volt.

22/28, máj. 25. hétfő

+ Krav Maga edzés (07): **90 p**

27/28, máj. 31. szombat

Fekvőtámasz (4)

1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: **1x8**

1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (96 cm): **1x4**

1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (60 cm): **2x2**

Húzódkodás (4)

3.2 • vízszintes húzás (1k): **2x6-4 (j-b)**

3.7 B • felemás húzódkodás gumiszalaggal (5 cm): **1x2 (j)**

3.7 C • felemás húzódkodás gumiszalaggal (10 cm): **1x2 (b)**

Guggolás (4)

2.5 • teljes guggolás: **1x6**

2.7 • egylábás guggolás székkal: **1x3**

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

2.10 • egylábás guggolás: 1x1

Egyenes hasizom (4)

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 2x6

4.7 B • nyújtott lábemelés fekvésben, ágyról (+ cipő + függőcsizma, 25): 2x9-7

Oldalsó hasizmok (2)

Z.2 C • windshield wipers - supine (+ cipő + függőcsizma): 2x3-2

+ futás (08): 1 x 4 x 100 m (80%, 1') - 18.73 mp

28/28, jún. 01. vasárnap

Alsó hát (4)

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

5.9-10 • hidállásból ágyról állásba (36 cm): 1x1

5.10 • hidállásból állásba: 2x1

Váll (4)

6.3 • kézállás fal mellett: 2x15-12 mp

6.4 • teljes fekvőtámasz kézállásban, földön lévő lábakkal (0 cm): 1x4

6.4 B • teljes fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (6 cm): 1x3

Vádli (2)

8.1.8 • egylábás vádliemelés lépcsőről (ny): 2x18-16

Alkar (1)

7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: 2x5

7.2.4 • felemás függeszkedés (80 cm): 1x12 mp (j-b)

+ futás (09): 1 x 4 x 50 m (90%, 1') - 9.37 mp

+ futás: 1 x 200 m (100%) - 30.91 mp

10.45 - 10.11 - 9.43 - 9.06

Total: 6:15

Az utolsó két napon, mivel viszonylag sokat, bő egy hetet kihagytam, lényegében ugyanazt csináltam, mint 19-én és 20-án, de volt egy lényeges különbség: nagyon odafigyeltem arra, hogy milyen technikával dolgozok. Semmi mást nem szerettem volna, mint szinte centire ugyanazt, mint a legutóbb, annyi különbséggel, az enyhébb hiányosságokat és szabálytalanságokat korrigálva. A fekvőtámaszozásnál a 60 centis magasságon alig-alig fordultam befelé, és noha még mindig van rajta mit javítani, az eredmény már közel jónak mondható. A húzódkodás halál simán megy, szinte erőlködés nélkül húzom fel magam ezekről a magasságokról. A függeszkedést is visszavettem egy kicsit, mert 80 centin sokkal szabályosabban megy ez is, mint a teljes egykezes verzió. Még annyit, hogy ez a fajta válldedzés, amikor a láb szinte a földön van, és úgy próbálom kinyomni a karjaimat, már másodjára-harmadjára veszem észre, hogy kinyírja a derekam, legalábbis erősebb fájdalom jelentkezik edzés után kb. 5-10 perccel, ezért mindenképpen keresni fogok valami mást.

Futás: szombaton sajnos pont aznap romlott el a telefonom, ezért nem tudtam lemérni az időeredményeket. A 60 másodperces szüneteket fejben számoltam, és igyekeztem érzésre a megadott idő alatt lefutni a 100 métereket. Vasárnap volt ugye a felmérő, és egyáltalán nem számoltam vele, hogy jobb időt fogok futni a legutóbbi 29.97 mp-nél. Ugyan végeztem előtte bemelegítést egy 4x50 méteres suhanás képében, de volt egy probléma. Az eső enyhén szemerkélt, és mivel már korábban is esett aznap, ezért elég vizes volt a beton, itt-ott ráadásul jókora víztócsák voltak rajta. A Forma 1-es pilóták sem tudnak vizes aszfalton jobb köridőket menni, mint száraz pályán, és ez nekem sem sikerült, de külön örülök neki, hogy csak kevesebb mint 1 másodperccel maradtam el az egy hónappal ezelőttil. Ha ez normális körülmények között történik, akkor biztosan sikerült volna jobbat futnom.

2014. 19-22. hét:

Erősítő edzések 8+1

Futóedzések 9

Krav Maga edzések 7

Összesen 24+1=25 edzés