

## Hétfő, 10.07

1.2 • fekvőtámasz előredőlve: 1x10

1.7 • egykezes fekvőtámasz asztalon (79 cm): 1x3

1.8 • egykezes fekvőtámasz lépcsőn (60 cm): 5x2-3-2-3-2

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: 2x8-6

4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 4x26-24-22-20

7.1.5-6 • ujjbegyes zárt fél fekvőtámasz: 2x2

8.1.4 • egylábás vádliemelés talajról (ny): 1x40

+ Krav Maga edzés (40): 90 p

Gyakorlatonként 2 perc, egyforma gyakorlatonként 4 perc szünet. Összesen 30 perc/edzés.

## Csütörtök, 10.24

5.2 • egyenes híd: 1x10

5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 1x5

5.8-9 • hídállásból ágyról állásba (36 cm): 1x3

5.9 • hídállásból polcra állásba (27 cm): 1x1

6.3 • kézállás fal mellett: 2x12-10 mp

6.4 • fél fekvőtámasz kézállásból: 1x2

7.2.3 • felemás függeszkedés: 1x20 mp (b)

8.1.4 • egylábás vádliemelés talajról (ny): 1x42

2.5 • teljes guggolás: 1x7

2.7 • egylábás guggolás székkal: 1x3

2.10 • egylábás guggolás: 1x2

3.1 • egykezes vízszintes húzás: 2x7-5

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

9.1.1 • elülső híd rávezetés: 1x9

9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: 1x10

---

## 2013. október-december:

Erősítő edzések	2
Krav Maga edzések	15
<b>Összesen</b>	<b>17 edzés</b>